L'entraînement n'est rien...
seule l'efficacité compte

LES POINTS VITAUX ET LE COMBAT

UNE INTRODUCTION AU TERRIBLE SECRET DES ARTS MARTIAUX

Rick Clark

BUDO Éditions

Rick CLARK

LES POINTS VITAUX ET LE COMBAT

Introduction à l'essence des arts martiaux

Traduit de l'anglais par
Alex Febo

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos de Jane Hallander 8

Avant-propos de Vince Morris 9

Préface 11

Chapitre 1 — Principes de base 17

Chapitre 2 — Médecine traditionnelle chinoise et médecine moderne 35

Chapitre 3 — Analyse 51

Chapitre 4 — Applications de katas 63
Kusanku-Kanku-Kung San Gun
Pinan 4 - Heian 4 - Pyung Ahn 4
Pinan 5 - Heian 5 - Pyung Ahn 5
Naihanchi 2 - Tekki 2 - Chulgi 2

Projections 125

Chapitre 5 — Localisation de quelques points de pression utilisables en combat 151
Le méridien des Poumons
Le méridien du Gros Intestin
Le méridien de l'Estomac
Le méridien de la Rate
Le méridien du Cœur
Le méridien de l'Intestin Grêle
Le méridien de la Vessie
Le méridien des Reins
Le méridien du Péricarde
Le méridien du Triple Réchauffeur
le méridien de la Vésicule Biliaire
Le méridien du Foie
Vaisseau Conception (*Ren Mai*)

Annexe — Liste des points vitaux 163

AVANT-PROPOS

Tout au long des quinze années qu'embrasse ma carrière de journaliste spécialisée dans le domaine des arts martiaux, je dois reconnaître avoir rarement rencontré des individus de la trempe de Rick Clark. L'éclectisme de son approche – il est accompli dans plusieurs arts martiaux – ainsi que son haut niveau de compétences et de connaissances sur ce sujet, n'empêchent pas ce professeur d'écrire dans un style abordable, compréhensible par tous. Du plus simple au plus compliqué, l'auteur nous explique et démontre clairement des techniques de combat qu'il a lui-même parfaitement intégrées. Son livre est une mine d'informations pour le profane comme pour l'initié. Non seulement il s'étend sur des principes et théories cruciaux mais il passe également au crible des techniques et des applications de combat qui n'occupent pas habituellement le devant de la scène. Contrairement à maints autres ouvrages prétendument consacrés aux arts martiaux – et qui n'abordent en fait qu'un aspect isolé de l'art du combat – celui-ci les sert tous, sans exception. En d'autres termes, les pages qui suivent devraient être lues par tout disciple, instructeur ou simple curieux désirant élargir son savoir en matière d'arts martiaux véritables et de self-défense.

Jane Hallander
Écrivain et photo-journaliste pour les magazines :
Black Belt, Inside Kung-Fu, Martial Arts Training,
Karate International, Inside Karate, Inside Tae Kwon Do,
Tae Kwon Do Times, Dojang, Dojo et Kung Fu.

AVANT-PROPOS

Si vous êtes familier du monde des arts martiaux, vous aurez certainement constaté que l'on y rencontre toutes sortes d'individus. Certains tiennent des discours qui vont des grandes tirades sans intérêt aux inepties les plus criantes.

Mais dans ce monde, heureusement, quelques rares instructeurs émergent du lot anonyme et l'éclairent du fruit de leurs recherches.

De par mon éducation à la japonaise et mon refus des carcans contraignants, je suis – peut-être plus que bien des pratiquants – à même de reconnaître et apprécier la résolution et la détermination dont senseï Clark fait preuve. Ces deux qualités lui ont effectivement permis d'adopter une position critique vis-à-vis de ses homologues dont l'ignorance ne souffre aucun partage. Peut-être ces derniers auraient-ils considérablement gagné à se débarrasser des œillères qui les condamnent à l'obscurité et les empêchent de distinguer l'essence des arts martiaux.

J'aime déclarer que « *l'on mesure les qualités d'un professeur à l'aune de celles de ses élèves !* ».

Comme, à plusieurs reprises, j'ai eu le privilège de travailler avec un certain nombre des disciples du Sensei, je peux en toute honnêteté, affirmer que leur prestance, leur attitude dans la pratique, accréditent la qualité du savoir et de la pédagogie originale de leur maître. Pour être plus clair, il les forme techniquement, mais il instille également dans leurs esprits cette passion pour l'art, fondement de la curiosité du chercheur, de celui qui ne se contente pas du savoir de surface. C'est la raison pour laquelle un disciple de senseï Clark sera irrémédiablement poussé vers cette recherche des vérités cachées et ne sera pas, en termes de pratique martiale, confiné à un style ou une méthode en particulier.

Étant donné la norme protectionniste actuelle parmi les instructeurs, il serait intéressant de faire un retour sur histoire et remarquer l'attitude caractéristique des véritables maîtres d'Okinawa qui encourageaient leurs disciples à suivre les cours dans plusieurs dojos. À leurs yeux, c'était là un gage d'accomplissement pour l'élève.

L'enseignement de maître Clark repose sur un savoir à la fois global et précis, à partir duquel il a su extraire la sève commune qui nourrit les arts martiaux véritables et qui, de nos jours, est souvent méprisée au profit de la reconnaissance de l'exploit sportif et de l'avidité pour les récompenses.

L'élève qui applique avec soin l'enseignement de son maître acquerra la certitude que ses techniques sont efficaces dans une situation de combat

réel, situation dans laquelle l'unique trophée consiste à rentrer chez soi sain et sauf.

La compréhension qu'il en tirera lui permettra, et de voir un grand nombre de techniques d'un autre œil, et d'en percevoir les principes sous-jacents.

Je témoigne ma reconnaissance à maître Clark, et j'espère qu'il continuera sur la voie qu'il s'est tracée, car ce sont les hommes de sa trempe qui donnent tout son sens au qualificatif « *Sensei* » (littéralement : celui qui a déjà sillonné la voie et qui, désormais, guide les autres sur le même sentier).

Vince Morris (Licence de français avec mention) 6e dan,
Instructeur en chef du Kissaki-Kai Karate-dô,
Directeur du Centre International de Recherches en Kyûshô-Jutsu
(International Institute for Kyûshô-Jutsu Research)
American Society for Law Enforcement Trainers.

PRÉFACE

Comme beaucoup l'ont dit avant moi, l'art martial est l'affaire de toute une vie. Je n'avais que quatorze ans quand je fis mes premiers pas dans un dojo. C'était en 1962. À l'époque, j'étais jeune, souple et en bonne condition physique. À l'heure où j'écris ces mots, quarante-deux ans plus tard, je vais sur mes cinquante-six ans et, bien sûr, je ne suis plus aussi jeune et souple, et ma condition physique a décliné. Mais je suis convaincu d'une chose : je suis un meilleur pratiquant d'arts martiaux que je ne l'étais à cette époque. De la même manière, je suis meilleur que je ne l'étais il y a de cela vingt, ou même dix ans. Chaque jour qui passe doit être le théâtre de notre progression dans l'art martial et dans la vie de tous les jours. Je ne souhaite pas inverser cette tendance et espère poursuivre cette quête vers le mieux jusqu'à ma mort.

Wesley Hughes, mon premier maître eut une influence considérable sur ma manière d'appréhender les arts martiaux. Des suites d'un grave accident de voiture, il se retrouva tétraplégique et malheureusement condamné à se déplacer en fauteuil roulant. Cela aurait certainement conduit un homme ordinaire à abandonner les arts martiaux. Lui, en revanche, ne devait pas en démordre : il continua à dispenser ses cours depuis son fauteuil. S'il m'est déjà arrivé de manquer d'enthousiasme à la perspective de diriger un cours ou de pratiquer l'art martial parce que souffrant de maux de tête, d'un état grippal ou d'une quelconque maladie, j'ai toujours relativisé. Comment pouvais-je me laisser abattre devant un obstacle aussi insignifiant ? Hughes *Sensei*, lui, n'avait-il pas toujours témoigné d'un courage exceptionnel ? Je ne sais à quel point cela influa sur moi, mais je sais aujourd'hui que les mots, même dans un livre, ne pourront jamais véritablement retranscrire la profondeur de mes sentiments. J'espère néanmoins que vous percevrez, ne serait-ce que dans une demi-mesure, tout ce dont je lui sais gré.

Cette gratitude je ne la réserve toutefois pas exclusivement à mon premier instructeur, mais à tous ceux – sans exception – qui, à un moment ou un autre, m'ont fait profiter de leur enseignement. Certains d'ailleurs ne furent même pas conscients de leur qualité d'instructeur à mon égard, car figurez-vous que j'ai appris auprès de pratiquants dont les grades s'échelonnent du 10^{e} *kyû* au 10^{e} *dan*. J'ai même appris en dehors du dojo et dans d'autres domaines ; à la suite de brèves rencontres également. Préparez-vous à apprendre de tout et mettre le savoir ainsi assimilé en application. Enfin, remerciez-vous d'avoir perçu l'intérêt dudit savoir.

Celui-ci est important à deux titres : tout d'abord, le gain que vous en tirez vous-même, et ensuite la plus-value qu'il apporte à votre enseignement.

Quel que soit le(s) sport(s) que vous avez pratiqué(s) dans votre vie, si vous avez tenté de transmettre votre savoir, vous savez nécessairement de quoi il est question ici. Notre connaissance actuelle n'égale pas celle de demain, mais elle en est la base, le fondement sur lequel nous pourrons asseoir nos expériences futures et à partir duquel nous continuerons à croître, jusqu'à parvenir à une forme de maturité artistique. Par conséquent, il est clair que ces mots qui sont les miens aujourd'hui, n'auraient pas été les mêmes si j'avais noirci ces pages dix ou vingt ans plus tard. Mais je ne peux, malgré tout, pas m'offrir le luxe d'attendre encore une ou deux décennies pour transmettre le modeste savoir qui sera, d'ici là, venu se greffer à mes connaissances actuelles. De la même façon, ce petit livre ne peut prétendre présenter de manière exhaustive tout ce qu'on m'a enseigné et dont j'ai moi-même fait la synthèse au cours des trente-sept dernières années de ma vie. Je dois donc me satisfaire de la version définitive de cet ouvrage, sachant bien que toutes mes convictions actuelles pourraient très bien, d'un revers de l'esprit, être mises au rebut du jour au lendemain, et ce, indépendamment de toute promesse faite à George Donahue, mon rédacteur. Je me contenterai donc d'être reconnaissant de l'occasion qui m'est donnée de mettre ces convictions sur papier, même si elles ne sont que provisoires.

J'aimerais également attirer votre attention sur le fait que vous trouverez peut-être dans les pages qui suivent des éléments communs à d'autres livres, rédigés par d'autres auteurs. Néanmoins, l'originalité du présent ouvrage tient peut-être à l'agencement des informations tirées d'autres sources. Il arrive qu'un même objet, un même son, offrent une sensation nouvelle à celui qui les contemple ou écoute s'il se place sous un angle différent. Il se produit alors le déclic que d'autres avaient tenté de provoquer depuis parfois si longtemps. Peut-être même suffit-il simplement de réaliser qu'une autre personne se trouve précisément dans une situation semblable à la vôtre pour que ce déclic se produise.

Quel que soit l'art martial de votre choix, vous tirerez profit de l'étude des points vitaux. Vous pouvez apprendre à les atteindre conjointement à votre pratique habituelle. Les bénéfices sont nombreux et considérables.

1. Les techniques placées sur les points vitaux requièrent une puissance moindre pour vous défendre efficacement. Vous pouvez très bien, à partir de votre savoir actuel en matière de self-défense, apprendre à appliquer cette science aux techniques habituelles.

2. Des frappes sur ces points peuvent avoir des conséquences redoutables et ainsi permettre à une personne désavantagée physiquement par rapport à son agresseur de se sortir avec succès d'une situation fâcheuse.

C'est là un avantage considérable, car s'il ne fallait compter que sur la force musculaire, le fossé serait trop grand pour être comblé. La frappe aux points vitaux est un moyen d'enjamber ce fossé. Comme toujours, c'est votre manière d'appliquer la frappe qui sera déterminante. Il y a quelques années, j'ai animé un stage de self-défense. Au cours de la première journée, j'ai simplement passé en revue quelques techniques de base. Le soir même, une de mes élèves fut victime d'une agression. Or, il se trouva que l'agresseur l'attaqua précisément de la manière contre laquelle nous avions, quelques heures plus tôt, appris à nous défendre. Elle mit donc en application réelle une technique qu'elle venait juste d'apprendre et, à son grand étonnement, vit son agresseur tomber à terre, tordu de douleur. Le laps de temps ainsi dégagé lui permit de regagner sa voiture et de s'enfuir. Cette anecdote est celle d'une triple surprise : celle de l'agresseur, qui ne s'attendait certainement pas à être ainsi mis en déroute par une frêle jeune femme en l'espace de quelques secondes, celle de l'agressée également devant l'efficacité de ses techniques, et la mienne enfin, car elle avait été capable de mettre des techniques fraîchement apprises en application. Je n'ai pas souvenir d'une quelconque autre situation dans laquelle une élève parvint à se défendre efficacement contre un agresseur après seulement une leçon d'apprentissage.

3. La frappe aux points vitaux, lorsqu'elle est utilisée parallèlement aux techniques d'un art martial donné offre un autre avantage considérable : elle permet de moduler la puissance de votre riposte en fonction de la situation. Ce détail est extrêmement important au regard de la loi, car si votre force est disproportionnée par rapport à l'attaque de l'agresseur, vous risquez de lourdes sanctions pénales. Même en tant que simple citoyen vous pouvez être tenu pour responsable en cas d'utilisation excessive de la force face à un agresseur. Aux yeux de la loi, l'un des principes premiers concernant l'intensité d'une défense contre agression stipule que vous devez n'utiliser la force que pour soumettre l'importun aux injonctions légales que vous lui adressez. Au-delà de ce seuil, on considère toute utilisation de la force comme excessive et donc contraire à la loi. Ce sont ces mêmes principes qui régissent toute situation de self-défense, même si nous ne sommes que de simples citoyens. Je crois effectivement qu'au-delà de quelques variantes législatives d'un État ou d'un pays à l'autre, vous vous attirerez les foudres de la justice si vous dissuadez un agresseur potentiel ou vous défendez de manière disproportionnée par rapport à l'intensité de l'agression, et ce où que vous soyez dans le monde. Il est, de fait, primordial que nous, instructeurs et disciples pratiquants d'arts martiaux, soyons à même de

faire face à ce type de situation en puisant dans notre répertoire technique la riposte appropriée. Voilà, je pense, l'un des principaux avantages qu'offre l'art de frapper les points vitaux.

À y regarder d'un peu plus près, les *bunkai* (application des techniques) mettent en œuvre sept niveaux de réponse à une attaque ; ils sont :

1. Le blocage.
2. La mise hors d'état de nuire par engourdissement général ou douleur localisée en frappant les points vitaux.
3. La manipulation articulaire visant à engendrer douleur, luxation, fracture, pour détourner l'agresseur de ses mauvaises intentions.
4. Les techniques de projection.
5. Les saisies pour le combat au corps à corps.
6. Les techniques de K.-O.
7. Les techniques potentiellement mortelles.

Ces ripostes multiformes offrent au pratiquant un large éventail dans lequel il peut puiser pour adapter sa défense à l'attaque.

Relativement aux niveaux, le premier, celui du blocage, est plutôt commun. On le retrouve dans la plupart des méthodes. Quand vous parez l'attaque adverse, l'agresseur n'a aucune raison pressante d'interrompre son offensive. En fait, si vous vous contentez de bloquer, vous ne faites que repousser l'inéluctable échéance : celle d'être finalement touché. Prenons l'exemple de la boxe. Si vous regardez un combat à la télévision, vous remarquerez que les coups de poing des protagonistes sont soit parés, soit placés. Les deux compétiteurs peuvent poursuivre le combat à condition que les coups ne soient pas trop puissants et ne provoquent pas un « K.-O. technique », ou que l'un des deux ne se relève pas dans les dix secondes.

Quand vous parvenez à frapper le bras ou la jambe adverse de sorte que le membre soit provisoirement engourdi ou extrêmement douloureux, vous avez franchi un niveau. Dans maintes situations, cela suffit ou bien à décourager toute nouvelle attaque, ou bien à vous autoriser la fuite. Si vous parvenez à engourdir sa jambe, votre agresseur aura les plus grandes difficultés à garder l'équilibre. De la même manière si, toujours au moyen d'une frappe, vous le privez de l'usage de son bras par engourdissement, il ne pourra plus ni vous saisir ni vous frapper et, de fait, vous aurez considérablement diminué ses chances de placer une attaque efficace sur votre personne.

Peut-être la violence de la situation justifiera-t-elle une riposte plus invalidante encore. Quand vous fracturez ou luxez une articulation de votre agresseur, celui-ci éprouve ensuite les plus grandes difficultés à utiliser le

membre ou les segments qui y sont reliés à vos dépens. Mais cela n'est pas une règle absolue, et votre importun peut, malgré tout, poursuivre son offensive même après que vous lui avez infligé une telle douleur articulaire. Ainsi, l'efficacité de ce type de dissuasion ne se vérifie pas quand l'autre est sous l'emprise de drogues diverses qui amoindrissent considérablement les effets de la douleur. C'est le cas, par exemple, du stupéfiant illicite appelé « poudre d'ange » que les forces de l'ordre connaissent bien pour les difficultés qu'elles rencontrent lorsqu'il s'agit de maîtriser un adepte de ce stupéfiant. Si vous êtes confronté à un individu insensible à la douleur, ou qu'une fracture ne décourage pas, dans ce cas, il est probable que vous ayez affaire à un consommateur de telles drogues.

Infliger le coup de grâce en frappant sur un point vital peut être une manière très altruiste de se défendre. En effet, de tels coups n'engendrent pas nécessairement une fracture, et il arrive même qu'ils ne soient trahis par aucune meurtrissure en surface. Dans le cadre de situations contrôlées – lors des stages notamment – un expert peut très bien démontrer et enseigner ces techniques. Quand ces manifestations se font dans un esprit rigoureux, les risques de blessures sont très faibles, voire nuls. À ma connaissance, dans aucun des stages que mes élèves ou moi-même avons eu l'occasion d'animer de par le monde il n'a fallu déplorer un accident de cet ordre. Cela signifie que l'animateur prend les précautions nécessaires et qu'il connaît son sujet. Pratiquées par des néophytes ou des personnes non suffisamment qualifiées, ces mêmes techniques deviennent potentiellement – voire extrêmement – dangereuses. Il est par conséquent indispensable de prendre les précautions nécessaires lorsque vous vous y entraînez. La raison pour laquelle j'ai, un peu plus haut, assimilé la frappe aux points vitaux à une méthode de self-défense potentiellement altruiste tient au fait que dans de nombreux cas ces techniques empêchent la poursuite des hostilités. Il s'agit là d'une différence notable avec les arts martiaux traditionnels. Par exemple, les techniques de percussion classiques, si elles sont administrées au visage, peuvent provoquer des fractures au nez, à la mâchoire, ou même endommager la dentition. Coups de pied et de poing peuvent, sur le corps, provoquer des fractures au niveau des côtes ou blesser les organes internes. Quant aux projections, clés de bras et autres étranglements, ils peuvent avoir des conséquences tout aussi dramatiques lorsqu'ils sont utilisés en dehors d'un contexte sportif. C'est la raison pour laquelle je crois que, de par leur caractère modulable en fonction des circonstances, les techniques de frappe aux points vitaux peuvent être plus respectueuses de la personne humaine, et relèvent donc de l'altruisme.

Enfin, la conséquence ultime et irréparable de toute technique martiale est de provoquer la mort de celui qui la subit. Bien des planches illustrant les points vitaux du corps humain en énumèrent un certain nombre comme

étant mortels. Dieu merci, je ne peux attester pareilles assertions, je n'ai jamais conduit les expériences nécessaires. Mais un examen approfondi des différents documents écrits et relatifs aux arts martiaux qui sont parvenus jusqu'à nous, témoignent, de par leurs anecdotes et autres planches illustratives, d'une remarquable uniformité ou cohérence. Quelques-uns des textes que j'ai eu l'occasion de parcourir présentent même parfois des planches ou schémas du corps humain parfaitement similaires.

N'oubliez jamais cependant qu'à chaque fois que vous visez un point vital vous devez vous soucier – avant toute autre chose – de la santé de votre partenaire. Si vous n'êtes pas certain(e) des conséquences, contentez-vous tout d'abord de presser le point en question. Ainsi, vous pourrez juger en connaissance de cause. Ainsi, pour tester l'efficacité d'une frappe en un point donné, vous pouvez très bien augmenter progressivement la fermeté de la pression ou même le tapoter avec délicatesse. En clair, soyez très prudent car, d'un seul doigt, vous pouvez faire perdre connaissance à votre partenaire; imaginez alors les effets proprement dévastateurs d'une technique administrée à pleine puissance sur des points semblables! Jamais on ne mettra les pratiquants suffisamment en garde face aux dangers inhérents à une telle discipline. Assurez-vous toujours d'être correctement encadré(e).

Ainsi, comme nous l'avons vu, le recours à la frappe aux points vitaux présente un avantage considérable: celui de permettre à son utilisateur de moduler l'intensité de sa riposte en fonction de l'attaque dont il a été l'objet (pour cela, cette science est particulièrement adaptée aux exigences que rencontrent les professionnels du maintien de l'ordre). Les civils eux aussi y trouvent leur compte: dans le cadre d'une agression, ils sont à même de riposter de manière proportionnée. En effet, pour des raisons à la fois éthiques et égoïstes – il s'agit de se préserver de toute sanction pénale consécutive à une riposte excessivement dévastatrice – tout le monde souhaite être en mesure de se défendre proportionnellement à l'attaque. Il serait tout simplement déplorable que vous ayez à purger une peine de prison pour n'avoir pas su faire preuve de modération dans votre défense.

PRINCIPES DE BASE

« Pensez à ouvrir votre esprit »

— École Hozoin (1600).

J'aimerais, dans ce chapitre, revenir sur des principes que je crois fondamentaux dans mon enseignement des arts martiaux. À la lumière de ces principes vous serez en mesure de reconsidérer certains aspects des arts martiaux et, en sus, vous constaterez que certains d'entre eux s'appliquent dans d'autres domaines de la vie. Par exemple, la « pensée libérée », les « méthodes de moindre exigence », le « Rasoir d'Occam » et la « Loi statistique des 80 % de Pareto » sont des concepts communs au monde des affaires et à la philosophie. Cela ne les prive cependant pas de toute pertinence dans le cadre d'une pratique martiale.

Ces principes de base ne sont pas gravés dans le marbre ; ils offrent une perspective nouvelle et peuvent mettre en évidence une vérité passée jusque-là inaperçue. La liste présentée ci-dessus ne saurait prétendre à l'exhaustivité et peut-être éprouverez-vous le besoin d'y ajouter de nouveaux concepts qui vous sembleront pertinents. Ainsi, au fur et à mesure de l'évolution de ma pratique personnelle et du contenu pédagogique des cours que je dispense, j'en viens tout naturellement à adopter de nouvelles lignes de conduite, et celles-ci viennent se greffer au contenu déjà intégré. Nous devrions toujours chercher à accroître notre savoir et nous évertuer à mieux comprendre les arts martiaux. J'ai souvent été surpris de découvrir des concepts d'un intérêt certain en des lieux ou supports inattendus. Par exemple, rien ne vous empêche, en compulsant un ouvrage traitant du monde des affaires ou lié à la philosophie, de découvrir qu'il contient des principes applicables aux arts martiaux à proprement

parler. Lisez, soyez curieux et ne limitez pas votre savoir aux seuls arts martiaux. En bref, soyez éclectique.

Les concepts énumérés ci-après sont abordés succinctement. La concision est volontaire car l'étude exhaustive, ne serait-ce que d'un seul principe, pourrait donner lieu à la production de chapitres, voire de livres entiers. Or, si cela dépasse purement et simplement le cadre de cet ouvrage, je dois en outre admettre mes propres limites et ne pas m'aventurer à la légère dans un domaine qui ne m'est pas suffisamment familier.

L'ASSIMILATION DES TECHNIQUES

Dans la pratique martiale, nous tendons à nous spécialiser dans une méthode particulière. En règle générale, on peut classer ces méthodes suivant une typologie très simple: la caractéristique principale de ces techniques. Par exemple, le karaté, le taekwondo, le kung-fu, et d'autres encore, sont davantage centrés sur la percussion – notamment à l'aide des poings et pieds. Des arts martiaux comme le judo, le jujitsu et l'aïkido, quant à eux, tendent à privilégier projections, clés articulaires, étranglements et autres saisies. Chaque discipline possède en quelque sorte une distance de combat propre à partir de laquelle le pratiquant va décider d'exécuter ses techniques. Ainsi le judoka tendra à se rapprocher de son agresseur potentiel, là où l'adepte d'un art de percussion aura, lui, tendance à maintenir l'assaillant à distance. D'ailleurs, la vérité n'est pas aussi tranchée car même au sein des ensembles définis ci-dessus l'observateur trouvera des nuances, et des sous-ensembles ne tarderont pas à se faire jour. À titre d'exemple, les techniques du taekwondo sont généralement considérées comme étant de plus grande amplitude que les techniques des styles de karaté d'Okinawa; et ce qui est valable dans l'ensemble « arts de percussions » se vérifie également dans l'ensemble des arts cousins du judo et du jujitsu.

PENSÉE ORIGINALE/ATTITUDE CRITIQUE

Quelle que soit la technique martiale que votre instructeur vous présente, il est extrêmement important que vous la regardiez d'un œil critique. Parfois, l'explication afférente à une technique ne vous semble pas claire, et pourtant vous acceptez celle-ci sans trop prêter attention à celle-là. Si nous devions reprendre certaines de ces explications et les éclairer d'un jour nouveau, une étude approfondie révélerait certainement de flagrantes lacunes. Par exemple, de nombreux exercices d'étirements ne sont plus, de

nos jours, pratiqués dans les dojos que parce que le professeur les a lui-même apprises ainsi. Des études récentes dans le domaine des sciences médico-sportives ont démontré que certains exercices de stretching balistique ont des conséquences néfastes sur la santé. Et pourtant, rien n'y fait, on les pratique encore régulièrement dans les dojos. Personnellement, je pense qu'un instructeur digne de ce nom se doit de compulser la littérature spécialisée afin, d'une part, de réduire le danger inhérent à certaines pratiques erronées et, d'autre part, d'assister plus efficacement ses élèves dans leur recherche de l'efficacité.

En tant que professeurs, nous devrions nous entraîner avec fidélité envers notre propre méthode et nous intéresser aux disciplines voisines. Nous devrions être à même, par l'observation et l'analyse, de déterminer quand les techniques atteignent une efficacité optimale; d'un point de vue plus critique, nous devrions également être en mesure de déceler un manque d'efficacité manifeste – ou un manque d'effort – de la part du pratiquant dans sa recherche de ladite efficacité. C'est là une condition prérequise si nous souhaitons avoir le répondant nécessaire qui nous permettra de corriger efficacement nos élèves et ainsi, les assister dans cette quête. De surcroît, la curiosité dont nous témoignerons envers d'autres disciplines nous permettra, le cas échéant, d'adopter des éléments pertinents et de les assimiler à notre méthode de base.

Prenez, par exemple, le cas de pratiquants pour qui l'équilibre pose problème. Vous pouvez très bien, lorsqu'ils pratiquent, vérifier que leurs pieds et tête sont correctement positionnés et contrôler la verticalité de leur dos. Mais peut-être devrez-vous vous déplacer et les observer sous des angles différents afin d'avoir une idée plus précise de leur(s) défaut(s). Cette multiplication des angles de vue constitue un avantage considérable car eux-mêmes ne peuvent en profiter. Bien sûr la technologie moderne leur permet de se filmer, mais le bénéfice de la correction est moindre parce que différé dans le temps et parce que les critiques ne sont plus émises par un guide expérimenté. Enfin, ce « guide », l'instructeur, peut visualiser la technique accomplie par l'élève hors de son contexte habituel et ainsi, la juger plus objectivement.

Bien souvent, on ne voit que ce que l'on veut voir. À titre d'exemple, livrez-vous à l'expérience suivante: lisez à vitesse normale le contenu de l'encadré ci-dessous une fois: seulement une. Dans le même temps, comptez les sons [s] (« sss ») à voix haute. N'oubliez pas, vous ne devez lire la phrase et compter les phonèmes [s] qu'UNE SEULE FOIS. Surtout, ne revenez pas en arrière pour les compter de nouveau, et soyez honnête, ne poursuivez pas la lecture de ce livre avant de vous être livré(e) à ce petit jeu.

« Les affaires classées sont le fruit de longues années de recherche scientifique assorties du bénéfice de l'expérience. »

Si vous êtes comme la majorité des gens, vous dénombrerez trois ou quatre [s]. Peut-être, si vous êtes particulièrement fin, en compterez-vous cinq. Mais il est très rare qu'un lecteur perçoive les six [s] au premier passage. En fait, certains ont même parfois du mal à repérer les six [s] après qu'on leur a donné le nombre exact. Il semblerait que l'on éprouve des difficultés à repérer certains [s] du fait de leur assimilation à la lettre « s » et non pas « c » ou la combinaison « sc ».

Une fois que vous avez la solution sous les yeux, vous vous demandez comment vous avez pu ignorer autant de [s]. Je pense qu'il en va précisément de même avec le *bunkai*. Dès que vous disposez de quelques indices supplémentaires, vous commencez naturellement à voir certaines techniques sous un jour nouveau et vous percevez enfin leur raison d'être.

LA PENSÉE LIBÉRÉE

À mes yeux, il s'agit là d'un des principes les plus importants, et j'aimerais que vous lui accordiez toute votre attention. Si, au fur et à mesure des années qui s'écoulent, vous regardez toujours votre art martial sous le même angle, vous finirez par avoir une vision limitée de cet art.

Trevor Legget dans son ouvrage intitulé *The Spirit of Budo; Old Traditions for Present Day Life*[1] (L'esprit du budo, ou comment tirer parti des traditions dans nos sociétés modernes), relate l'histoire d'un maître de kendô qui avait chargé ses disciples de l'attaquer dès qu'ils sentiraient une ouverture, et ce peu importe l'heure ou le lieu. Un jour, alors qu'il se trouvait dans une cuisine en compagnie de son maître, un élève crut percevoir un relâchement de la part de celui-là et l'attaqua avec une épée. Le maître s'empara alors du premier objet à portée de main en guise de protection. Par chance, il s'agissait de deux larges couvercles qui lui permirent de dévier les attaques et enfin de maîtriser son assaillant. L'aptitude de l'agressé à utiliser de simples couvercles au lieu de son sabre habituel, prouva sa capacité d'adaptation instantanée à une situation fâcheuse. Aussi, cette anecdote atteste-t-elle, et la maîtrise de l'instructeur, et son succès sur la voie de la « pensée libérée ». Toutefois, l'élève lui, fut incapable de percevoir la portée exacte de la leçon et crut, à tort, que des couvercles de casseroles étaient supérieurs à un sabre.

Par trop hâtive, cette conclusion l'induisit en erreur et il commença à mettre au point des techniques à l'aide de couvercles de casseroles. Au final, une école d'arts martiaux vit le jour qui revendiquait l'héritage du maître.

1. Legget T., *The Spirit of Budo; Old Traditions for Present Day Life* (Tokyo, The Simul Press, 1993), page 72.

Le disciple n'avait pas perçu que l'unique raison pour laquelle les couvercles avaient été utilisés par le maître tenait à leur proximité au moment de l'assaut. À tout autre moment, en tout autre lieu, l'objet utilisé aurait été différent. Il était si abasourdi par la démonstration de son maître qu'il s'était focalisé sur les couvercles de cuisine et n'avait tout simplement pas vu l'enseignement essentiel qui sous-tendait cette action: au-delà de la maîtrise exclusive du maniement du sabre, il faut être à même d'utiliser au mieux le potentiel défensif de n'importe quel objet afin de se sortir d'une situation embarrassante. En réalité, cet aveuglement partiel est symptomatique de l'attitude de nombreux pratiquants d'arts martiaux. Seule la « pensée libérée » vous permettra de vous affranchir de vos œillères.

Admettons que vous pratiquiez des arts de frappe comme le karaté ou le taekwondo. Dans ce cas, il y a de fortes chances pour que vous privilégiiez largement les techniques de poings et de pieds. J'ai souvent constaté qu'élèves et professeurs de ces disciplines montrent des lacunes certaines dans le domaine des clés articulaires, des projections et chutes. À l'inverse, les pratiquants de judo et jujitsu montrent peu d'aisance lorsqu'on leur demande d'utiliser poings et pieds. Je ne suis pas en train de soutenir que les adeptes d'un art martial sont nécessairement gauches lorsqu'ils abordent une technique autre que celles qu'ils ont coutume de pratiquer, mais seulement que nous privilégions le répertoire technique qui nous est familier aux dépens de techniques exogènes, plus éclectiques. Il semblerait que cela soit un phénomène moderne, fruit de la mutation des *bujutsu* en *budô*. Dans ceux-là, nous aurions appris une méthode plus élaborée, plus ouverte, pour être en mesure de faire face à la multitude de situations potentiellement observables sur un champ de bataille. Un guerrier ne pouvait se permettre d'être ignorant dans le maniement des armes, les techniques de frappe, les clés articulaires, les projections et autres saisies. À l'instar de nos militaires actuels, les guerriers des temps jadis devaient être fort instruits dans tout ce qui, de près ou de loin, touchait au combat. En outre, étant donné que l'enjeu de tels combats n'était autre que leur vie, nous pouvons raisonnablement en déduire qu'ils adoptèrent les techniques les plus efficaces en matière de survie. Nous avons toutes les raisons de penser que talent militaire et technologie étaient aussi importants pour un combattant des temps anciens qu'ils ne le sont aujourd'hui. Hokama, à la page 24 de son livre, *History and Traditions of Okinawan Karate*, relate les conditions de l'invasion par les Japonais de l'île d'Okinawa en 1609. Au moyen d'armes à feu – que les Okinawaiens ne possédaient pas – les conquérants (clan des Satsuma) soumirent le peuple indigène en l'espace de deux semaines seulement. Cet avantage technologique s'avéra donc considérable et, dès lors, les envahisseurs promulguèrent une série de lois visant à prohiber les armes et à restreindre le privilège du travail du fer à quelques

forgerons agréés par l'état japonais. Les ressources en métal étant nulles sur l'île, tout le fer – qui ne servait de toute façon pas à la fabrication des armes – était importé et les forces d'occupation exerçaient un strict contrôle sur sa répartition et son utilisation. Aujourd'hui comme alors, les armes à feu offrent un avantage technique considérable sur les armes blanches et, a fortiori, sur les armes naturelles du corps humain. Personne, s'il ou elle est en pleine possession de ses moyens n'utiliserait l'une de ces armes pour se défendre contre une arme de rang supérieur. C'est la raison pour laquelle de nos jours, comme autrefois, la pratique des arts martiaux n'est plus exclusivement motivée par le souci de nous défendre. Même si nous vivons dans une époque indéniablement violente, nous ne sommes tout de même pas confrontés au degré de violence qui était celui que connaissaient nos prédécesseurs il y a quelque cinq cents ans. Désormais, nous disposons d'une police moderne en mesure d'intervenir rapidement en cas de besoin. Cela ne revient pas à dire que nous devons nous décharger de toute responsabilité en matière de protection individuelle; au contraire, je crois que nous devrions nous préparer, dans la mesure de nos possibilités, à nous défendre efficacement contre une agression physique.

Les *budô* actuels ne répondent pas à un souci d'exhaustivité en termes de self-défense. Ils ont été mis au point pour favoriser le bien-être physique et mental du pratiquant et encourager l'instauration d'une éthique sociale particulière. Cela ne signifie pas pour autant que toutes techniques réellement efficaces sont maintenant oubliées, au contraire, elles jalonnent encore les katas et sont à notre portée, pour peu que l'on se donne la peine de les étudier avec soin. Quand vous considérez un kata traditionnel, n'oubliez pas qu'il est peut-être multi-séculaire et qu'il a été élaboré dans le but de transmettre des techniques adaptées au combat réel. À l'époque, il n'était pas question de trophée ou de compétition. Pour les maîtres d'arts martiaux, les katas ne devaient pas être pris à la légère. C'était une affaire sérieuse. En outre, ils étaient polyvalents et étaient aguerris dans plusieurs arts de combat. Projections, clés articulaires, étranglements, maniement des armes et autres frappes leur étaient familiers. Désormais, si notre expérience se limite à la frappe, nous ne pouvons être en mesure de visualiser les *bunkai* qui impliquent clés, projections ou saisies. Pour cela, il faut avoir une connaissance pratique des techniques extérieures à notre propre méthode. Je le répète, les guerriers de jadis devaient être aguerris au combat avec ou sans armes. Aussi, si de nos jours nous souhaitons appréhender nos katas plus en profondeur, il nous faut élargir le champ de notre curiosité et de notre pratique martiales. Nous avons, aujourd'hui à notre disposition une quantité considérable de livres, cassettes vidéo et même d'instructeurs. Tout cela, outre la possibilité de pratiquer avec des experts lors de stages divers, concourt à l'accroissement de notre savoir.

Il ne faut donc pas laisser passer cette chance. Tout pratiquant sérieux devrait se composer une bibliothèque spécialisée, se procurer les ouvrages incontournables de chaque discipline et les étudier avec soin. On trouve aujourd'hui dans le commerce des cassettes vidéo sur lesquelles certains des plus grands maîtres de notre temps démontrent leur art et, en outre, il est possible de se procurer à loisir de vieux films mettant en scène certaines sommités désormais disparues. Ces sources filmées constituent un enseignement, limité certes, mais riche tout de même. Les stages sont également très intéressants, car non seulement ils nous offrent la possibilité de profiter de l'enseignement d'un grand expert, mais de surcroît, ils nous permettent de pratiquer d'égal à égal avec d'autres professeurs, inscrits au stage au même titre que nous. Nous manifestons un grand respect envers les anciens, et cela est parfaitement normal, mais n'oublions pas que les maîtres que nous côtoyons aujourd'hui seront peut-être le panthéon des générations à venir.

Au fur et à mesure de notre progression dans les arts martiaux, l'étude d'abord obscure des *bunkai* tendra à s'éclaircir. Pour cela, comme je l'ai écrit un peu plus haut, il ne faut pas limiter notre expérience à une discipline exclusive. Au contraire, il peut être pertinent pour le pratiquant d'aujourd'hui de consacrer – au moyen de vidéos, livres et autres stages – un certain nombre d'heures de pratique à des arts martiaux périphériques à sa discipline de départ. C'est ainsi que l'on enrichit notre savoir existant d'expériences supplémentaires. Le résultat est que nous accroissons petit à petit nos savoir et talent et que notre appréhension de l'art martial en général s'en trouve stimulée. Le gain de temps est donc considérable. Cela est d'ailleurs particulièrement vrai dans le cas du karaté et du taekwondo, des disciplines qui font usage de techniques de poings et de pieds très semblables. D'ailleurs, le taekwondo pratiqué de nos jours puise ses racines dans le karaté Shôtôkan et, s'il faut s'en convaincre, les katas pratiqués quand les systèmes coréens virent le jour étaient, dans l'ensemble, ceux du Shôtôkan. Plus tard, afin de répondre aux exigences de la « fierté nationale », les formes du taekwondo furent modifiées pour leur conférer un « aspect » plus coréen; mais une fois les différences de base en matière de terminologie et de préférences techniques dépassées, on se retrouve face à deux systèmes remarquablement similaires. Si vous avez pratiqué l'un ou l'autre pendant un certain temps, il vous est relativement aisé de passer à l'autre discipline, vous ne rencontrerez aucune difficulté majeure. De la même façon, le judo, le jujitsu et l'aïkido possèdent des caractéristiques communes et, il n'est, par conséquent, pas difficile de pratiquer des « entraînements croisés » dans ces disciplines. En revanche, si vous pratiquez exclusivement le karaté ou le taekwondo, les arts martiaux au corps à corps vous sembleront moins abordables.

En termes quantitatifs, les éléments communs à deux méthodes similaires tendent à l'emporter sur les éléments exclusifs à chacune. Dans ces conditions, mettez-vous en quête de ces éléments partagés quand vous vous intéressez à des disciplines autres que la vôtre. Les instructeurs devraient s'en inspirer et repérer des techniques-clés pour les incorporer dans leur propre répertoire. La faculté qu'ils ont d'apprendre et de transmettre leur savoir est une qualité qu'il faut évaluer à sa juste valeur. Les arts martiaux constituent, en soi, un ensemble complexe de connaissances décomposable en plusieurs sous-groupes. Ainsi par exemple, les disciplines au corps à corps privilégieront l'apprentissage des chutes – cela sera même une priorité dans le programme – alors que les disciplines de percussions placeront ce même apprentissage en annexe, et l'enseigneront plus tard. Inversement, ces dernières mettront un point d'honneur à enseigner coups de poing et de pied dès les premières heures de pratique, là où d'autres arts les aborderont plus tard dans le programme, voire les ignoreront presque complètement (notamment dans le cas de l'aïkido qui délaisse les coups de poing, et plus encore les coups de pied). Ainsi, dans le domaine technique, chaque discipline montrera des préférences manifestes, fussent-elles d'ordre culturel, ou simplement le fruit de la personnalité de leur fondateur.

À ce stade de votre immersion dans le présent ouvrage, je dois insister sur le fait que je considère comme primordiale la faculté de repérer, analyser et faire usage de ce que je nomme « éléments-clés ». S'il est naturel que cette faculté reste l'apanage des pratiquants d'arts martiaux de longue date, je crains qu'en fait, nombre d'instructeurs ne négligent trop largement l'étude des principes fondamentaux de leur art. Par ailleurs, il semble que le dojo ne soit pas nécessairement l'espace de prédilection pour une discussion d'ordre théorique au sujet de techniques particulières, la priorité est généralement accordée à la pratique. Si vous parvenez à dissocier les éléments fondamentaux des éléments périphériques de votre art, vous aurez déjà fait un premier pas dans le processus de découverte des mêmes éléments fondamentaux dans un autre art. Dans ces conditions, si vous souhaitez pratiquer des entraînements croisés, vous serez immédiatement à même de repérer les techniques essentielles, celles qui ne nécessitent pas une grande expérience de la discipline.

Ainsi, l'assimilation des techniques avancées et supérieures de votre art fétiche assorties des techniques fondamentales d'autres disciplines vous permettra d'accroître progressivement vos talents martiaux. Si vous vous fixez cet objectif, vous devrez faire preuve de régularité et de conviction; votre niveau technique en dépend. Fort de cette expérience, vous pourrez enrichir le style cohérent qui est le vôtre d'éléments extérieurs.

Par exemple, les pratiquants détenteurs d'une ceinture noire sont largement aguerris dans leur art; ils savent très bien comment administrer

coups de poing et de pied, comment projeter, saisir, étrangler, entre autres. À mon avis, ils ne devraient pas oublier l'état d'esprit qui était le leur le jour où, pour la première fois, ils franchirent le seuil d'un dojo. Ils étaient parfaitement ignorants dans le domaine des arts martiaux et, ce qu'ils considèrent aujourd'hui comme un savoir de base était, à l'époque, extrêmement complexe à leurs yeux.

Il est de prime importance que nous nous évertuions à asseoir, chez nos élèves et nous-mêmes, la pratique sur des fondations solides. Les techniques de base peuvent être polies et répétées pendant une durée suffisante pour en faire des actions-réflexes. Les muscles doivent les enregistrer, les mémoriser en quelque sorte. C'est là précisément l'avantage qu'offrent les katas : par la pratique répétitive, vous faites des techniques comprises dans l'enchaînement une seconde nature. C'est votre corps qui les mémorise. Dès lors, vous tirez le plus grand profit de la mise en application avec partenaire – *bunkai* – de ces formes ; votre efficacité en termes de self-défense s'en trouve accrue.

PRIVILÉGIEZ LES TECHNIQUES QUI NE NÉCESSITENT PAS L'USAGE DE LA FORCE

Il est très fréquent que les premiers pas d'un individu – quels que soient son âge, sexe et corpulence – dans un dojo soient motivés par le désir d'apprendre à se défendre. Peu importe sa silhouette, vous devez lui enseigner des techniques qu'il ou elle pourra mettre en application contre des ennemis plus grands, plus forts, plus jeunes – ou plus vieux – plus athlétiques… Et il serait contradictoire de ne compter que sur des techniques nécessitant un emploi considérable de force ou d'agilité. Nous devons plutôt enseigner des techniques qui permettent d'annuler des inégalités potentielles.

Voilà précisément une fonction de l'art de frapper aux points vitaux si vous le pratiquez conjointement à votre art martial de base. Par exemple, quand vous tentez de projeter, d'exécuter une clé ou même de contenir un adversaire agressif par une saisie, la force physique et la robustesse peuvent avoir une importance prépondérante ; mais si, au préalable vous avez réussi à frapper ou presser un point vital, vous pouvez priver l'importun de l'usage d'un membre, voire lui faire perdre connaissance, et ainsi vous faciliter considérablement la tâche. Il va sans dire que dans le cadre d'une agression, cette faculté peut modifier le cours des choses. Aussi, une fois que vous aurez assimilé et intégré cette science à votre art martial, vous serez surpris(e) de la plus-value qu'elle engendre en termes d'efficacité.

FAITES CONFIANCE AUX TECHNIQUES DE BASE

Afin d'être correctement assimilables et, ultérieurement, de permettre la pratique correcte des techniques avancées et supérieures d'une même méthode, les techniques de base doivent reposer sur une gestuelle simple et sûre. À titre d'exemple, prenez le « coup de pied frontal ». Cette technique pour le moins basique peut littéralement être administrée de mille manières différentes; mais pour cela, pour rester efficace dans la multitude de contextes envisageables, le pratiquant doit l'avoir parfaitement intégrée, digérée. De fait, cela est également vrai de toutes les techniques de frappe (poings, pieds...) dans les arts martiaux de percussion. Au même titre, des disciplines comme le jujitsu possèdent leur propre répertoire de techniques de base et, de la même façon, le pratiquant doit les travailler et les étudier avec l'attention qui leur est dévolue. C'est là un prérequis s'il veut ensuite reposer sa pratique sur de solides fondations. Par exemple, toutes les techniques de hanches – *koshi-waza* – seraient particulièrement difficiles à apprendre puis à maîtriser sans une étude approfondie et préalable de la technique *ô-goshi* (grande bascule de la hanche).

Les arts martiaux de percussions, qu'ils soient d'origine okinawaienne, japonaise, coréenne ou chinoise, ont tous une partie de leur répertoire technique en commun et, si l'aspect extérieur des techniques favorites diverge en fonction de la discipline dont il est question, toutes reposent néanmoins sur des bases largement similaires. Quel que soit votre art d'origine, celui-ci est nécessairement pourvu d'un enseignement basique (ensemble des techniques de base) et, alors que vous commencez à pratiquer les entraînements croisés, de la même façon, repérez directement les techniques fondamentales de la discipline que vous découvrez. C'est à partir de cette base solide que vous forgerez une méthode plus élaborée.

LES KATAS, PIERRE ANGULAIRE DE LA PRATIQUE

Dans le passé, nous ne disposions pas de pareille profusion de livres, magazines et autres documents filmiques; et si nous remontons encore le temps, plusieurs siècles auparavant, les livres traitant des arts martiaux étaient rédigés à la main, avec toutes les erreurs de transcription que cette tâche astreignante pouvait supposer. Aujourd'hui, bien des années plus tard, il est rare qu'une ville, si petite soit-elle, ne possède pas ne serait-ce qu'un unique dojo. Si par malchance la vôtre en était justement démunie, je suppose qu'avec une voiture ou un autre moyen de transport vous pourriez, sans trop vous éloigner de votre domicile, trouver un club de judo, karaté, taekwondo, aïkido, taïchi-chuan ou autre. La quantité d'informations

disponibles sur les divers arts martiaux ainsi que sur les multiples écoles a connu un essor remarquable ces dernières années. Il y a plusieurs siècles de cela, ces mêmes informations se transmettaient oralement – les sources écrites sont rares – de maître à élève. Il ne faut pas oublier qu'à l'époque, instruction et alphabétisation étaient certainement l'apanage de la noblesse et/ou de la classe marchande. Nombreux étaient les membres de la caste guerrière qui étaient partiellement, voire totalement, illettrés. De toute façon, le degré d'instruction n'avait rien à voir avec celui que nous connaissons de nos jours, aussi les maîtres intégraient-ils leur enseignement dans les katas. Cette coutume était motivée par des visées égoïstes – ils garantissaient ainsi la pérennité de leur propre méthode – et pédagogiques. Au fur et à mesure qu'ils gagnaient la confiance de leurs maîtres, les pratiquants se voyaient donc confier des secrets relatifs à leur discipline. De nos jours, de par l'emphase exagérée sur l'aspect sportif des arts martiaux, je suis persuadé que les applications les plus adaptées au combat réel sont tombées en désuétude. On remarque cependant un léger retour des techniques orientées vers la self-défense.

LA « MÉTHODE DE MOINDRE EXIGENCE » – REDONDANCE ET FLEXIBILITÉ DES TECHNIQUES

Vous avez sans doute constaté qu'à chaque fois que vous pratiquez avec un adversaire il est extrêmement difficile d'exécuter toutes vos techniques à la perfection. Il y a nécessairement d'infimes variations, que celles-ci vous soient entièrement imputables, ou qu'elles soient dues à la réaction adverse. Face à votre attaque, peut-être votre opposant tentera-t-il de se défendre d'une manière que vous n'auriez pas soupçonnée, ou peut-être variera-t-il simplement les parades contre vos assauts. C'est un peu comme la loi de Murphy : une seule défaillance dans le rouage, et c'est tout le mécanisme qui se bloque. C'est précisément pour cette raison que vous devez privilégier les techniques qui tolèrent la variabilité dans les réactions adverses. Nous devons veiller à la « redondance des techniques », c'est-à-dire à la capacité d'adaptation d'une seule et même réponse à une multitude de contextes différents ; cela dans l'optique d'une future, ou éventuelle, utilisation de notre savoir martial. Chaque technique doit en outre tolérer une part d'erreur de la part de celui qui l'exécute, et même si nous ne pouvons raisonnablement envisager tous les contextes d'agression possibles, nous sommes néanmoins en mesure de visualiser des ripostes semblables dans des situations différentes. Fort heureusement ces techniques « tolérantes » existent, elles autorisent une certaine marge de manœuvre de la part de celui

qui s'y attelle. Les katas, en ayant recours à un lot d'attaques successives, prennent cette variabilité en considération; car même s'il est plaisant de penser en termes de « coup unique » ou de « coup mortel », la réalité du terrain nous contraint parfois à enchaîner plusieurs techniques pour nous tirer d'affaire.

LES « CIBLES DE PREMIER CHOIX »

Quand vous vous attardez sur des planches d'illustration des méridiens d'acupuncture dans une optique martiale, vous remarquez que certains points de pression doivent être mis à l'écart, parce que non accessibles au cours d'une confrontation physique. Après une étude approfondie, vous pouvez sélectionner ces points en fonction des réactions qu'ils engendrent s'ils sont touchés. D'ailleurs, au cours des siècles passés, de nombreux points ont ainsi été catégorisés au regard de leurs effets : rupture ou luxation d'une articulation, déchirement des tendons, paralysie temporaire, perte de connaissance et même mort. Une multitude d'écoles se sont livrées à pareil recensement, et il nous appartient aujourd'hui, à notre tour, d'étudier et classer tous ces points selon leurs effets. Le jour où vous jouirez d'une connaissance approfondie dans ce domaine, vous aurez déjà effectué un grand pas en avant dans l'art de frapper les points vitaux, vous serez à même de prédire avec une certaine précision la réaction de votre assaillant après que vous l'aurez frappé sur un point vital. Si l'on souhaite vous attaquer et vous blesser, il faudra alors lancer le bras ou la jambe à votre encontre. Bien sûr, avec une arme à feu, on pourra toujours vous tirer dessus à une centaine de mètres de distance. Toutefois, cet ouvrage ayant pour objet le combat rapproché, je ne m'intéresserai qu'aux défenses contre armes tenues de pleine main et aux coups de poing et de pied, et je supposerai, de fait, que votre adversaire est dans votre environnement immédiat. Les arts martiaux, qu'ils soient des arts de frappe ou de combat au corps à corps, requièrent que vous entriez en contact avec la tête, le cou, les extrémités ou le corps de votre adversaire. Une fois que vous êtes à distance de frappe avec celui-ci, il est impératif que vous ayez une connaissance approfondie des points vitaux. De la sorte, vous pourrez choisir votre cible parmi les points les plus accessibles et les plus efficaces : les « points de premier choix ». Pourquoi attaqueriez-vous une partie non définie du corps de l'adversaire si vous pouvez réduire le champ de votre coup et viser précisément là où vous savez les effets ? En clair, en touchant un point vital, vous assurez une plus-value à une technique simple et lui garantissez une efficacité accrue.

LE RASOIR D'OCCAM

C'est à Guillaume d'Occam (env. 1286 – 1347), théologien, logicien et philosophe, qu'on attribue la paternité du « principe de parcimonie », plus connu sous le nom de « Rasoir d'Occam ». Si de nombreuses interprétations découlent de cette règle, les suivantes lui sont directement imputables :

A : POURQUOI FAIRE COMPLIQUÉ QUAND ON PEUT FAIRE SIMPLE ?
Frustra fit per plura quod potest fieri per pauciora.
Ne soyez jamais prolixe dans vos explications. Dans la mesure du possible, recherchez la simplicité. Il est vain de tergiverser là où il convient d'être direct.

B : SI, DANS VOTRE QUÊTE DE LA VÉRITÉ, DEUX LOIS ATTESTENT L'EXACTITUDE D'UNE MÊME PROPOSITION, ALORS IL EST INUTILE D'EN QUÉRIR UNE TROISIÈME.
Quando propositio verificatur pro rebus, si duae rei sufficiunt ad eius veritatem, superfluum est ponere tertiam.

C : LE CUMUL N'EST PAS UNE PREUVE EN SOI.
Pluralitas non est ponenda sine necessitate.
La multiplication des preuves au-delà du nécessaire est chose vaine.

D : LE CUMUL N'A DE RAISON D'ÊTRE QUE S'IL EST JUSTIFIÉ PAR : (A) LA RATIONALITÉ, (B) L'EXPÉRIENCE OU (C) UNE AUTORITÉ INFAILLIBLE.
Nulla pluralitas est ponenda nisi per rationem vel experientiam vel auctoritatem illius, qui non potest falli nec errare, potest convinci.

Je présume que l'emploi du substantif « rasoir » pour qualifier le principe d'Occam tient à cette faculté d'« entailler précisément » les fioritures qui masquent et complexifient tout problème. Ce principe est effectivement l'outil au moyen duquel nous pouvons dévoiler le cœur dudit problème. À plus d'un titre, cela me rappelle le principe K.I.S.S. (acronyme pour *Keep It Simple Stupid* [2]). Plusieurs écoles de pensée ont réfléchi sur l'origine de l'efficacité des points vitaux. L'une d'entre elles explique les effets produits selon les découvertes de la médecine moderne occidentale ; une autre selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. En fait, chacune de ces deux écoles assoit sa thèse sur d'excellents arguments (eux-mêmes assis sur une quantité surprenante de recherches scientifiques) et prouve que son paradigme correspond à la juste manière d'appréhender la

2. NdT : *a kiss* signifie « un baiser » en anglais ; *Keep it simple stupid* signifierait approximativement « rechercher la simplicité à tout prix ».

réalité des points vitaux. Personnellement, je les regarde toutes deux avec un égal intérêt, car chacune peut effectivement produire des explications pertinentes dans ce domaine. Cependant, je suis convaincu qu'accorder une attention trop exclusive à l'une d'entre elles est gage d'échec et vous mènera dans une impasse. « Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ? ». En fait, en ce qui me concerne, je ne cherche pas trop les explications techniques pour éclairer les réactions de mon partenaire lors des entraînements ; je me contente plutôt, dans un esprit pragmatique, de l'observer et je m'interroge sur la possibilité de reproduire une même frappe sur une autre personne. C'est, fort de cette expérience, qu'aujourd'hui je m'efforce de me constituer un répertoire des techniques aisément applicables sur les divers points vitaux et susceptibles de produire les effets escomptés.

Si la métaphore du rasoir s'applique aux points vitaux, elle est également pertinente dans l'étude des *bunkai* : à quoi bon s'embarrasser d'applications de katas non réalistes ? Lorsque nous les analysons, nous devons déconstruire les techniques. Les katas traditionnels, par exemple, ont traversé les générations mais les maîtres qui les ont créés ont aujourd'hui disparu et, au mieux, nous ne pouvons qu'émettre des hypothèses quant à ce qui motiva réellement le choix de ceux-ci. Nous ne pouvons pas déterminer avec une certitude absolue l'application que les fondateurs entendaient en faire et peut-être certaines techniques défensives sont-elles mal interprétées de nos jours. En revanche, je suis convaincu que nous pouvons, dans une certaine mesure, avoir une idée à peu près claire des attaques contre lesquelles les katas visent à nous préparer, et je crois fermement que les agressions physiques sont une constante tout au long de l'histoire de l'humanité, quel que soit le lieu.

D'aucuns pensent que les katas furent créés en réponse aux besoins de certains civils, pour se préserver de l'agressivité d'autres civils. De toute façon, le combat à mains nues n'aurait jamais été prescrit en guise de défense contre des guerriers surentraînés. Nous pouvons raisonnablement avancer que ces derniers, lorsqu'ils devaient livrer combat, faisaient usage de la première arme qu'ils trouvaient à portée de main. Mais si en ce moment critique cette arme leur faisait justement défaut ou avait été brisée, ils devaient quand même se battre. Il en allait de leur vie. C'est donc pour répondre à cette lacune martiale que les arts martiaux à mains nues furent créés et devinrent une tradition à part entière.

Je crois qu'il est primordial que nous, instructeurs et élèves, réfléchissions sur les manières les plus probables dont nous pourrions, demain, être attaqués. Si nous devions faire une liste des attaques contre lesquelles nous sommes les plus susceptibles d'avoir à nous défendre, je pense qu'il faudrait se préparer à riposter sur des poussées, saisies, coups de

tête, étranglements, coups de pied jambe tendue, crochets du poing et autres coups à la tête à l'aide d'une arme blanche.

Par conséquent, si nous approfondissons l'étude des katas, il serait logique de privilégier les défenses face à ce type d'assauts. Si tel est le cas – et même si ce n'était pas précisément l'intention du créateur de la forme – ces défenses sont pertinentes; car ce qui importe le plus dans l'étude des katas, c'est justement de se préparer le mieux possible aux éventuelles attaques dont nous pourrions avoir à souffrir demain. Aussi longtemps que cette modification respecte le kata en question, l'intention originelle du créateur reste donc secondaire.

Maître Funakoshi nous a légué le principe pur du *ikken kissatsu* (« le coup unique »). Conformément à ce précepte, il nous appartient de rechercher la simplicité lorsque nous étudions les applications de kata. Celles-ci doivent être sûres, rapides et efficaces.

LA LOI STATISTIQUE DES 80 % DE PARETO

Il y a de cela plus d'un siècle, le sociologue Wilfredo Pareto découvrit une relation statistique qu'il nomma « loi des 80 % » et qui se vérifiait dans les grands ensembles tels que les affaires. Par exemple, dans l'entreprise, 80 % des bénéfices sont générés par 20 % des employés. De la même façon, vous pourrez dire que 80 % des bénéfices de votre commerce proviennent de 20 % de vos clients habituels.

Personnellement, j'ai le sentiment que cette loi est applicable aux arts martiaux. À titre d'exemple, attardons-nous quelque peu sur le judo. Au programme de cette discipline martiale, se trouvent des techniques de projection toutes contenues dans le *Gokyô no Waza*. Cet ensemble est composé de cinq groupes contenant chacun huit techniques. Le *Gokyô no Waza* inclut donc quarante techniques de projection différentes. En 1920, le Kôdôkan enrichit cette liste de dix-sept nouvelles techniques, les *Shimmeishô no Waza*. Or, si vous êtes familier avec le judo de compétition ou si vous avez l'occasion d'observer un cours dans un dojo, vous remarquerez qu'en pratique, les judokas n'utilisent qu'une petite partie du répertoire à leur disposition. Chacun ne se sentira peut-être à l'aise qu'avec une petite dizaine de projections différentes et il les utilisera presque exclusivement lors des entraînements et autres compétitions. Toutefois, s'il n'a pas négligé les autres, il sera en mesure de les placer dès que l'occasion se présentera. Il est donc fort probable que l'on puisse appliquer la « loi des 80 % » dans ce cas. En compétition, certaines techniques apparaissent donc plus fréquemment que d'autres et certains athlètes ont d'ailleurs bâti leur réputation autour d'une technique favorite dont ils savent tirer le plus grand

profit. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils seraient incapables de placer une autre technique de judo, ils ont seulement restreint le champ de leurs préférences.

De la même façon, je présume que si vous vous attardez un tant soit peu sur le répertoire technique du karaté, vous remarquerez qu'un certain nombre de techniques tendent à se répéter sans cesse. Il en va de même pour chaque méthode: chacune possède effectivement ses techniques de base, techniques qui incarnent l'art tout entier. Dans le cas du taekwondo, les coups de pied sont préférés aux coups de poing. Ils sont principalement de trois types: (1) le coup de pied frontal, (2) le coup de pied latéral et (3) le coup de pied circulaire. Bien sûr, nous pouvons également énumérer les coups de pied en croissant de lune, crocheté et ondoyant ainsi que les coups de genoux, mais ce ne sont que des techniques périphériques, plus difficiles certes, mais dérivées des trois premières (numérotées ci-dessus). Si en outre vous agrémentez ces coups basiques de sauts, sautillements, rotations, pas chassés – entre autres mouvements corporels – vous augmentez d'autant le nombre de possibilités pour chaque technique de jambe.

Par ailleurs, je crois que la loi de Pareto peut également s'appliquer à l'assaut. Si nous réfléchissons sur les formes que prend le plus fréquemment une agression, on constate que les actions de l'agresseur peuvent grossièrement s'insérer dans quatre ensembles:

1. Saisie
2. Poussée
3. Coup de poing
4. Coup de pied

En conséquence, la plupart des situations de self-défense nécessiteront une parade adaptée à une ou plusieurs de ces attaques.

Prenez la saisie. Habituellement les variantes ne sont pas si nombreuses dans la rue. Tout d'abord, on trouve la « saisie directe » (l'adversaire vous saisit du côté gauche avec la main droite, ou le côté droit avec la main gauche), puis la « saisie croisée » (saisie de votre côté gauche avec la main gauche et réciproquement) et enfin, la « saisie à deux mains ». Pour compliquer encore la donne, vous pouvez très bien définir des sous-ensembles relatifs à la partie empoignée par l'agresseur: s'agit-il du poignet, de l'avant-bras, de la partie supérieure du bras, de la gorge ou de l'encolure de votre vêtement? Bien sûr, il existe quantité d'autres saisies qui ne rentrent pas dans ces catégories: par exemple, vous pourriez très bien être saisi au niveau de la cheville ou de la jambe; mais cela reste tout de même fort peu probable dans une situation dite « normale ». En d'autres termes, dans quatre-vingts pour cent des cas, vous serez saisi(e) comme indiqué

ci-dessus et, dans les vingt pour cent restants, vous le serez d'une manière différente. En conséquence, il serait judicieux de consacrer quatre-vingts pour cent de votre temps de pratique à des défenses contre attaques raisonnablement envisageables.

Je crois que la science des points vitaux caractérise parfaitement la « loi des 80 % ». Au cours des années passées, par la recherche théorique et l'expérience de terrain, je suis parvenu, peu à peu, à identifier un grand nombre de points vitaux. J'ai d'ailleurs curieusement constaté que lors de la pratique, j'ai tendance à privilégier une certaine catégorie de cibles; cela, à mon avis, tendrait à prouver la pertinence de la loi de Pareto. Chacun(e) devrait, de la même manière, limiter ses choix aux quelques points avec lesquels il ou elle se sent particulièrement à l'aise. Ce n'est ni plus ni moins que de la sélection naturelle.

PRINCIPES UNIVERSELS

Malheureusement, je pense que ce concept tend trop souvent à être ignoré des pratiquants d'arts martiaux. Dans une de ses pièces, Shakespeare écrivit: « *Nommez-la comme il vous plaira, la rose sera toujours un délice olfactif* »; parallèlement, dans un registre martial, nous pourrions dire: « *Appelez-le comme bon vous semblera, un coup sera toujours un coup* ». S'il vous arrivait demain de vous faire fracturer le nez au cours d'une rixe avec un artiste martial, je pense que vous ne pourriez déterminer si le coup est imputable à un pratiquant de karaté, de taekwondo, de kung-fu, de judo, ou de jujitsu. Il en va de même de toute technique transdisciplinaire commune à plusieurs systèmes martiaux. J'ai souvent eu le sentiment que si vous placiez cinq pratiquants d'arts martiaux sur une estrade et leur demandiez d'exécuter sous vos yeux une technique comme le coup de poing, le coup de pied frontal ou latéral, vous seriez bien embarrassé(e) si vous deviez déterminer leurs disciplines respectives. Il existe tant de possibilités dès lors qu'il s'agit de dégrader le corps humain. L'efficacité et le pragmatisme actuels des arts martiaux traditionnels en matière d'attaque et de défense, sont le fruit de longues années de peaufinage et il est, de fait, parfaitement logique que certaines techniques aient traversé les frontières culturelles et soient communes à plusieurs disciplines martiales au sein d'un même pays.

Il est donc tout à fait naturel de retrouver projections, clés, coups de poing et de pied similaires dans plusieurs arts martiaux et il serait, au contraire, très surprenant de trouver des disciplines dépourvues de techniques assises sur une théorie plus universelle. Souvenez-vous que les articulations du corps humain possèdent les mêmes caractéristiques quelle que soit l'origine de l'individu. Certaines torsions sont contre-nature et, par

conséquent, si vous soumettez une articulation à pareille torsion, au-delà d'un seuil critique il y aura rupture ou luxation. Coups de pied frontaux, latéraux et circulaires sont communs à de nombreuses disciplines et, en dépit des différences de style et d'application, la raison d'exister du coup sera toujours identique: frapper puissamment du pied sur le corps de l'adversaire. Enfin, il ne saurait en être autrement des techniques de poings. Quelle que soit la technique et quelle que soit votre discipline de prédilection, si vous assénez un coup de poing, c'est dans le but de délivrer une attaque concentrée et puissante.

Voilà ce que j'entends par « principes universels ». En réalité, je ne me soucie guère des nuances propres à chaque système, ce qui m'intéresse au contraire, c'est la manière dont les attaques sont effectivement délivrées et les fondations communes que partagent tous les arts martiaux.

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET MÉDECINE MODERNE

« L'esprit est pareil à une ombrelle :
laissez-le fermé et il perd toute utilité. »

À l'heure actuelle, ceux qui cherchent à expliquer le pourquoi de l'efficacité des frappes aux points vitaux se divisent en trois ensembles : il y a ceux qui s'appuient sur les découvertes de la médecine occidentale, de la physiologie et de l'anatomie, ceux qui préfèrent les explications de la médecine traditionnelle chinoise et enfin ceux – dont je fais partie – qui adoptent une approche plus éclectique, c'est-à-dire, qui sont prêts à entendre les arguments des deux camps. Si la médecine occidentale nous offre de nombreuses explications – conformément à notre goût pour la science et la technologie qui plus est – certaines sont néanmoins en contradiction profonde avec celles de la médecine traditionnelle chinoise. Les deux méthodes se situent en fait sur des paradigmes différents. Il est certainement fréquent dans le milieu des arts martiaux de croire que les explications de la médecine traditionnelle chinoise sont plus en phase avec le mode de pensée des vieux maîtres. Si cela est incontestable, je suis néanmoins convaincu que les mêmes maîtres ne se seraient pas privés de toute explication supplémentaire, quelle que fût sa source, si elle leur garantissait un apport de connaissance en matière de points vitaux. En clair, dans un souci de pragmatisme, il serait pertinent de prendre toutes les informations disponibles, sans discrimination aucune quant à la source, et de les appliquer au mieux à notre synthèse. Opter pour le rejet systématique sous prétexte que la source des informations présentées n'entre pas précisément dans le paradigme que nous avons choisi est purement et

simplement ridicule. La science et la technologie de chaque civilisation sont le fruit de la synthèse des meilleures informations accumulées à un moment donné de leur histoire. Nous ne devrions pas négliger cela. Chaque tradition – occidentale et chinoise – a, au cours de son histoire, mis au point des méthodes différentes visant à expliquer les phénomènes naturels. La fiabilité de chacune n'est plus a prouver, loin s'en faut. Toutes deux offrent chacune un angle de vue différent du même symptôme. Ainsi, comme je l'ai écrit plus haut, se priver du bénéfice de l'une des deux au nom d'une sacro-sainte exclusivité relève plutôt du ridicule. Aujourd'hui, pour le moins, j'ai la conviction qu'il est primordial de tirer autant d'informations que possible de chaque camp.

MÉDECINE OCCIDENTALE ET ARTS MARTIAUX

La médecine occidentale nous offre un lot conséquent d'explications en ce qui concerne les suites de frappes. J'aimerais, ci-dessous, en présenter quelques-unes.

Les barorécepteurs ont une fonction primordiale dans l'un des mécanismes les plus connus de régulation de la pression artérielle. Ces terminaisons nerveuses se présentent sous formes de ramilles situées dans l'épaisseur des grandes artères systémiques. Cependant, elles se concentrent majoritairement en trois points du corps humain :

1. La crosse aortique.
2. Le sinus carotidien.
3. Les reins.

À la moindre hausse de pression au niveau des parois artérielles, des signaux d'alarme sont transmis au système nerveux central qui, à son tour, conduit l'information au système nerveux autonome afin de ramener cette pression à la normale.

Par exemple, une frappe au sinus carotidien est susceptible de provoquer ce type de réflexe de la part des barorécepteurs. Les signaux émis à ce niveau sont alors transmis, tour à tour, via le nerf d'Hering, le nerf glossopharyngien et le faisceau solitaire, situé dans l'aire médullaire du tronc cérébral. À partir de là, des signaux secondaires sont alors émis qui inhibent le centre vasoconstricteur et stimulent le centre en relation avec le nerf vague. En conséquence, il se produit une vasodilatation globale du système circulatoire périphérique ainsi qu'une diminution du rythme et de la force des contractions cardiaques. De par sa puissance, ce réflexe peut

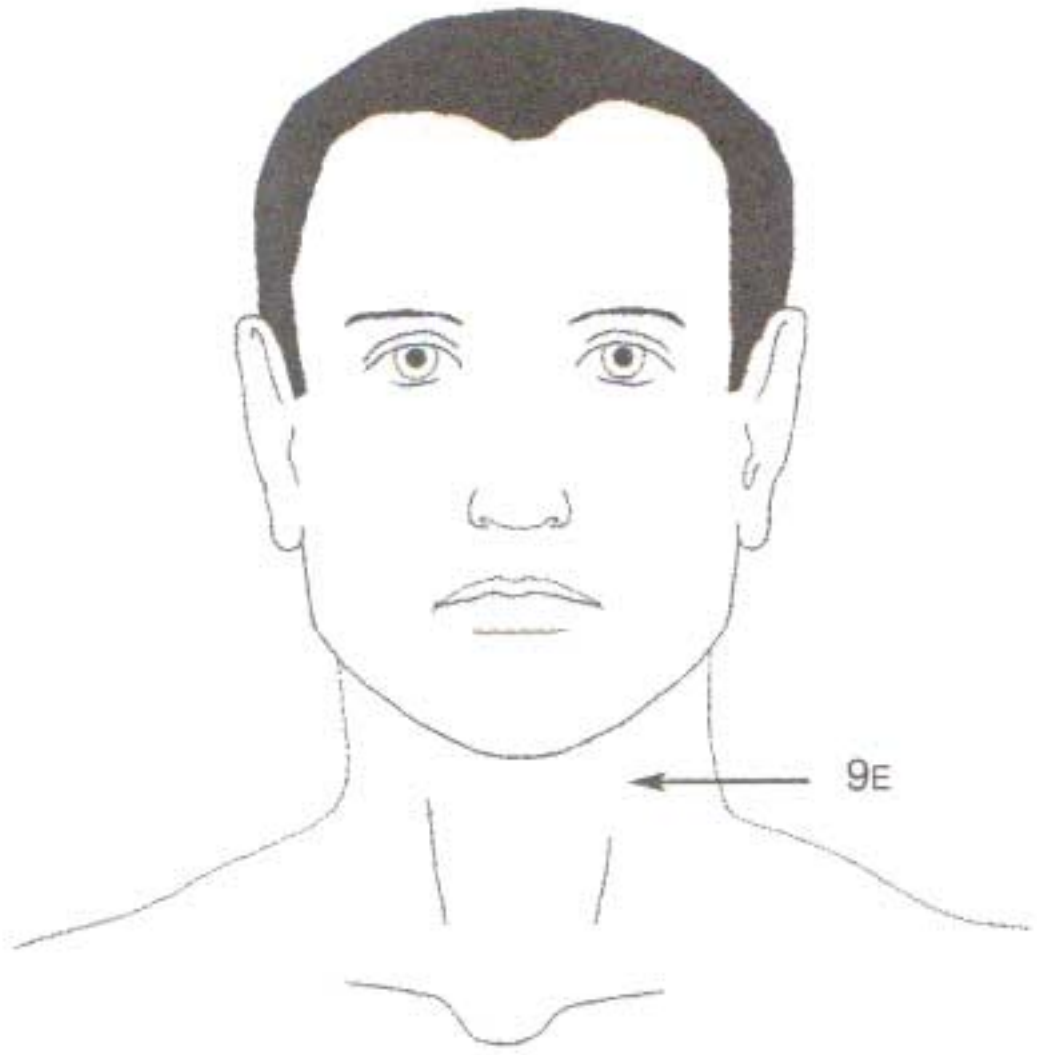


Illustration 1

même, chez certaines personnes, provoquer un évanouissement parce qu'elles portent un vêtement au col trop serré [3].

Dans un contexte martial, ce point 9 de l'Estomac (*illustration 1*) est crucial. Un coup placé à cet endroit peut mettre votre adversaire hors de combat par évanouissement et, si le coup est suffisamment puissant, il peut être fatal (et notamment dans le cas où votre ennemi souffre d'artériosclérose).

La douleur engendrée est une stimulation qui provoque une réaction d'évitement systématique du stimulus. Il s'agit là d'un réflexe visant précisément à stopper cette douleur. Ainsi, par exemple, quand vous touchez une surface chaude, vous ramenez aussitôt la main. Il en va de même de tout stimulus engendrant une quelconque douleur sur une partie de votre corps. Si vous contrôlez le bras de votre agresseur et frappez le point 5 du Poumon

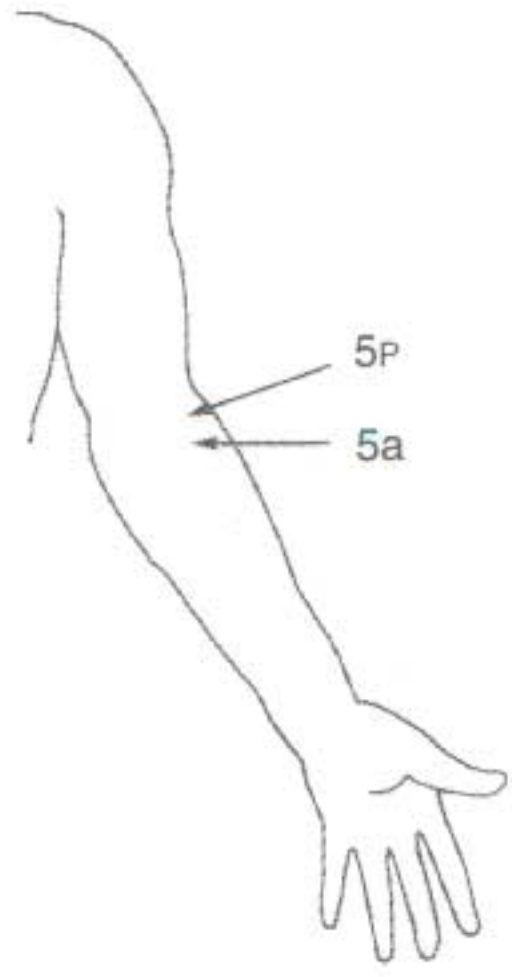


Illustration 2

(point 5a du Poumon, voir p. 152)

3. Guyton A.C., *Textbook of Medical Physiology* (W.B. Saunders & Co.: Philadelphie, Londres, Toronto, Mexico, Rio de Janeiro, Tokyo, Sydney, Hong Kong, 1986, page 247).

(*illustration 2*) avec précision, il vous relâchera aussitôt de l'autre main. C'est là un réflexe à acquérir en situation de self-défense. Notez que sur la photo 3, mon partenaire a le corps de profil, le bras gauche en retrait. Constatez comme ses genoux sont fléchis. De la sorte, la possibilité d'une attaque supplémentaire de sa part est considérablement amoindrie. En outre, si vous parvenez à faire de même, vous jouirez d'une seconde de flottement pour enchaîner vos techniques de contre-attaque.

Grossièrement, le corps humain dispose de cinq types de récepteurs sensoriels dont la fonction est de transmettre l'information:

1. Mécanorécepteurs.
2. Thermorécepteurs.
3. Nocicepteurs.
4. Récepteurs électromagnétiques.
5. Chémorécepteurs.

Les mécanorécepteurs détectent toute déformation des récepteurs ou cellules avoisinants. Les thermorécepteurs, comme leur nom l'indique, ont pour fonction de transmettre toute information relative à la variation de température. Les nocicepteurs, quant à eux, détectent toute lésion d'origine physique ou chimique au niveau des tissus. Les récepteurs électromagnétiques, situés au niveau de la rétine et de la peau, sont stimulés par la lumière; et enfin, les chémorécepteurs détectent les odeurs (olfaction), le goût, le manque d'oxygène et les concentrations anormales de dioxyde de carbone dans l'air.

Photo 3

Cependant, du fait de leur haute spécialisation, ces différents récepteurs sensoriels sont pratiquement insensibles aux stimuli pour lesquels ils ne sont pas conçus. Dans le domaine martial, nous nous intéresserons principalement aux mécanorécepteurs et aux nocicepteurs.

Les corpuscules de Pacini sont volumineux et, à la moindre variation de pression, ils se déforment et s'allongent en leur centre. Tout changement de pression est un déclic pour eux mais, ils demeurent incapables de déceler une pression continue. En clair, plus la pression se prolonge dans le temps, plus l'excitation diminue. Ces corpuscules sont utiles dans l'anticipation, car ils permettent de prédire la position spatiale du corps dans les secondes à venir. Par exemple, pendant la course, les corpuscules de Pacini situés au niveau, ou au voisinage, des articulations permettent au système nerveux d'anticiper sur la position à venir des mains et des pieds; ainsi, ils nous permettent de faire les ajustements nécessaires pour conserver l'équilibre. C'est pourquoi, si dans un contexte martial, nous parvenons à affecter ceux de notre adversaire, nous pourrons réduire considérablement ce potentiel d'adaptation. Leur présence renforcée au niveau des tissus articulaires permet de déterminer avec précision le degré de rotation de l'articulation en question.

Les récepteurs de la proprioception nous renseignent sur le positionnement du corps (sensibilité kinesthésique). On les trouve au niveau des capsules et ligaments articulaires, au niveau de la peau et dans les couches profondes des articulations. Les plus nombreux d'entre eux sont les corpuscules de Ruffini, des terminaisons sensorielles cylindriques fortement stimulées dès que l'articulation effectue un mouvement violent.

Cette réaction s'avère particulièrement intéressante lors de la saisie.

Par exemple, si vous attrapez le poignet de votre adversaire et tordez la peau à ce niveau (*photo 4*), vous pouvez induire son corps en erreur en lui donnant l'impression que l'articulation entière subit la torsion. Dès lors, vous n'aurez plus de grosses difficultés pour effectuer une clé de bras.

Des anecdotes relatives aux arts martiaux laissent entendre que certaines techniques peuvent différer leur effet létal dans le temps. En l'an 1247, Sun Tzu écrivit son *Hsi Yuan Lu* (Conseils à l'attention du coroner), texte traduit en 1874 en langue anglaise par Herbert Giles pour le *China Review* (sous le titre *Instructions to the Coroner*) et il fut publié à nouveau cinquante ans plus tard, en 1924, dans les actes du colloque de la Faculté Royale de médecine (*Proceedings of the Royal Society of Medicine*). Cet ouvrage, peut-être le premier document jamais écrit en matière de médecine légale, référençait de nombreux points qui, s'ils étaient frappés, pouvaient entraîner la mort dans l'instant ou en différé. Avec le recul, il est très intéressant de constater que l'on ne dénigra pas cette assertion quant à

Photo 4

la possibilité d'un effet différé de la frappe. Si, par exemple, vous frappiez un point susceptible d'éclater la rate de votre adversaire, celui-ci pourrait mourir quelques heures plus tard faute d'avoir reçu les soins médicaux nécessaires, l'hémorragie interne ne serait qu'un facteur du décès. De la même façon, si vous frappez sur sa vessie alors que celle-ci est pleine, l'organe peut très bien éclater et la dispersion d'urine et de sang dans le corps causerait certainement une péritonite. Voilà qui peut attester la véracité de la « touche entraînant la mort en différé ».

LA MEDECINE TRADITIONNELLE ORIENTALE

L'histoire orale des arts martiaux rapporte de nombreuses anecdotes au sujet du savoir thérapeutique des maîtres. Effectivement, en même temps qu'ils dispensaient leur enseignement martial, ceux-ci étaient capables de soigner leurs disciples s'ils venaient à se blesser au cours des entraînements. Car il n'est pas rare que certains aient à souffrir d'ecchymoses, de déchirures, luxations et même de ruptures au sortir des cours au dojo. Jadis, les maîtres savaient faire face à pareilles situations et ils étaient en mesure d'apporter les soins appropriés.

La médecine orientale abordait les problèmes de santé suivant une approche holistique, globale; elle soignait au moyen de l'acupuncture et autres herbes médicinales en tentant de rééquilibrer l'énergie interne du

corps humain. Cette science reposait sur la reconnaissance des deux forces gouvernant l'univers tout entier, et a fortiori le corps humain : le yin et le yang (*In/Yo* en japonais et *Um/Yang* en coréen). Elles se manifestent dans les principes féminin et masculin, négatif et positif. En fait, elles sont présentes dans tout phénomène naturel (la lune qui croît et décroît…). Au niveau du corps humain, l'équilibre des deux forces est le gage d'une bonne santé mais, au moindre déséquilibre, c'est la maladie qui apparaît. Au niveau des relations sociales, ce modèle peut expliquer l'harmonie – ou à l'inverse le déséquilibre – caractéristique de vos relations avec autrui, il peut également éclairer la politique sous un autre jour… En fait, il s'applique à tout phénomène, qu'il soit d'ordre physique ou spirituel.

Dans la médecine traditionnelle orientale, cet équilibre entre les forces complémentaires du yin et du yang se manifeste dans toutes les parties du corps ainsi que dans les organes internes. L'énergie vitale est conduite dans le corps via des canaux nommés méridiens. Chaque méridien possède un organe ou une fonction attitré(e) et se trouve lié aux deux forces mentionnées ci-dessus. C'est à partir de là que le concept des « cinq éléments » vit le jour (*illustration 5*).

En Chine, la médecine traditionnelle scinde effectivement le monde en cinq éléments, tous mutuellement dépendants. Par exemple, dans un cycle de destruction, le bois l'emporte sur la terre, la terre sur l'eau, l'eau sur le feu, le feu sur le métal et le métal sur le bois.

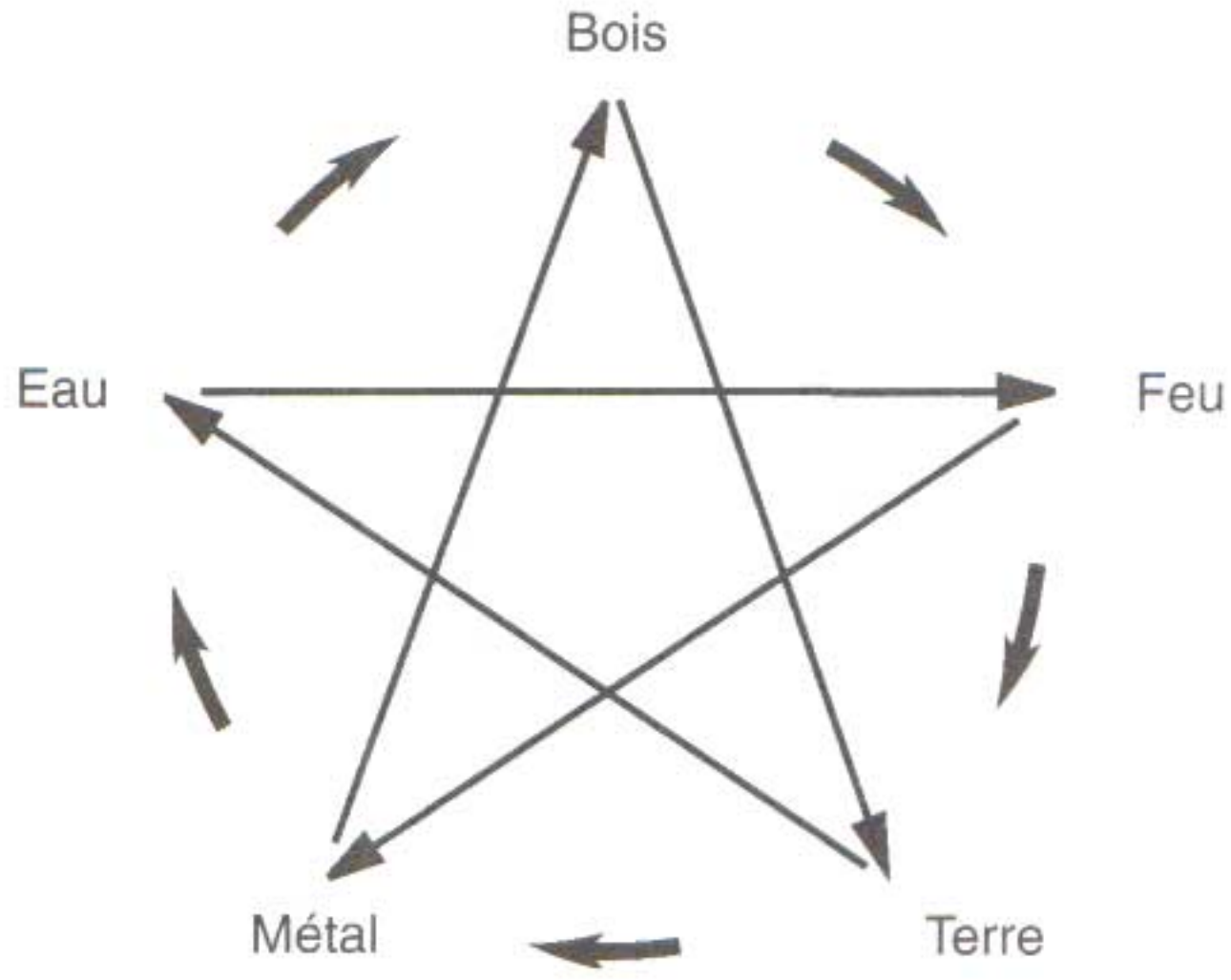


Illustration 5

Afin de se remémorer l'ordre d'apparition de chaque élément dans ce cycle, il existe des moyens mnémotechniques. Par exemple, le bois détruit la terre, se matérialise lorsque l'on visualise les racines d'un arbre. Celles-ci plongent dans le sol et repoussent la terre pour se frayer un chemin. À son tour, la terre détruit l'eau puisqu'un pot de terre glaise peut contenir du liquide, l'eau détruit le feu puisque le contenu d'un seau peut éteindre des flammes. De la même façon, en imaginant un forgeron qui forme un lingot à partir d'une masse métallique informe en plongeant cette dernière dans les flammes, le feu détruit le métal. Enfin, la supériorité du métal sur le bois se matérialise en imaginant un bûcheron occupé à scier un arbre.

À l'inverse, dans le cycle de création, le bois est un combustible et génère donc le feu. À son tour, ce dernier engendre la cendre (équivalent de la terre). Or, c'est dans la terre que l'on exploite le métal qui, s'il devait fondre, deviendrait liquide, comme l'eau ; et enfin, pour croître, fleurs et arbres ont besoin d'un apport d'eau.

Il est important de se rappeler que ces éléments sont des métaphores motivées par la volonté de rendre certains concepts plus explicites (par exemple, les méridiens sont attachés à un élément particulier).

Nombreux sont les gens qui croient que ce système permet de mettre au point des techniques martiales d'une efficacité maximale en mobilisant un minimum de force physique, et ils appliquent la théorie des cinq éléments à tous les points situés sur le trajet d'un même méridien. En d'autres termes, tout point situé sur le méridien du Poumon est métal et tout point du méridien de la Vésicule Biliaire est bois. Selon eux, si vous deviez frapper un point du poumon, vous voudriez certainement poursuivre votre attaque avec un coup sur le méridien du Foie ou de la Vésicule Biliaire pour générer un maximum de dommages physiques. Concrètement, si vous frappez le point 5 du Poumon (*illustration 2, page 37*) suivant un angle de 45 degrés en direction des pointes de doigts, vous pouvez enchaîner avec un coup de poing sur le point 20 de la Vésicule Biliaire (*illustration 6*) suivant la trajectoire du blocage haut. Surtout gardez bien à l'esprit que ce type de combinaison étourdira très certainement votre partenaire de dojo au point qu'il ou elle s'évanouira. En conséquence, si vous ne possédez pas de sérieuses compétences dans la science des *katsu* (techniques de réanimation), abstenez-vous.

Ce type de raisonnement présente toutefois une lacune dans la mesure où, selon la médecine traditionnelle chinoise,

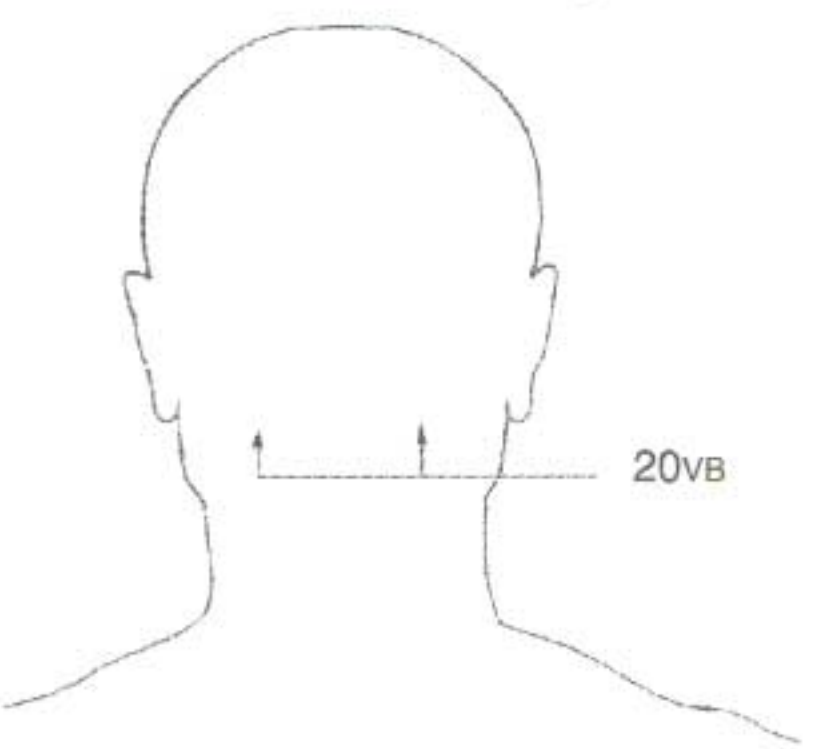


Illustration 6

le concept des cinq éléments (ou phases) ne « motive le choix d'un point précis qu'en fonction des Cinq Points Transport (*wu-shu*) situés aux extrémités ». En clair, l'acupuncture ne prend en compte la loi des cinq éléments que pour les points situés sur les avant-bras et les mains d'une part, et la moitié inférieure des jambes d'autre part.

Toujours selon Kaptchuk [4], « *la médecine chinoise a dû prendre beaucoup de libertés vis-à-vis de la théorie des Cinq Phases afin de s'adapter aux réalités du terrain thérapeutique* », au point par moments, « *d'ignorer totalement ses principes tant il arrive que l'antagonisme soit flagrant* » [5]. De fait, les acupuncteurs ne se servent pas de cette théorie pour déterminer le point sur lequel placer leur aiguille. Les propos de Kaptchuk tendent à prouver à la fois, qu'il est parfaitement possible d'ignorer les applications traditionnelles des éléments et, au contraire, que la théorie à laquelle ils ont donné naissance peut être appliquée au sens large lors de la frappe aux points vitaux.

C'est dans ce cadre que s'inscrit l'étude pionnière de Dienes et Flanagan. Si celle-ci n'a pas été publiée, elle a néanmoins défrayé la chronique dans le milieu des arts martiaux en circulant sur internet. Zoltan Dienes, docteur de renom en psychologie expérimentale, enseignant à la Sussex University a publié environ trente-deux articles scientifiques et a cosigné un livre. Il a été invité à s'exprimer à plusieurs reprises dans les médias (dans des émissions télévisées britanniques et allemandes) pour exposer ses découvertes en matière de psychologie. Plusieurs années, il a occupé le poste de conseiller statisticien dans deux compagnies pharmaceutiques britanniques, et il est un pratiquant de karaté Shôtôkan de longue date (vingt-cinq ans). Mike Flanagan, au moment de leur étude conjointe, était étudiant en deuxième année (sur trois) de *shiatsu*. Il possède de solides connaissances en médecine traditionnelle chinoise (MTC) et pratique les arts martiaux depuis plus de quatre ans. De la rencontre de ces deux hommes et de leurs recherches communes est née une étude minutieuse des effets de la frappe aux points vitaux, assise sur une solide connaissance des principes de la MTC.

Dans son premier jet, leur étude visait à confronter un groupe d'individus totalement ignorants en MTC afin de déterminer si la loi des cinq éléments pouvait apporter une plus-value dans la douleur infligée à l'adversaire. Le résultat ne fut pas concluant : la frappe préalable d'un point (lié au second dans le cycle de création ou de destruction) n'avait que peu d'incidence sur le degré de douleur ressenti par le cobaye après la seconde

4. Kaptchuk, T.J., *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine* (New York, Congdon & Weed, 1983), page 355.
5. Kaptchuk, T.J., *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine* (New York, Congdon & Weed, 1983), page 347.

touche. Si son caractère inédit fit que cette étude resta limitée, elle gratifia ses auteurs de conclusions intéressantes. En quelque sorte, elle valide l'assertion selon laquelle la connaissance des principes de la MTC est contingente pour qui veut apprendre et maîtriser la science des points vitaux. Cette étude n'a rien d'iconoclaste dans le domaine de la médecine, elle stipule simplement que dans une perspective martiale, la théorie des cinq éléments ne relève pas du nécessaire. En outre, comme nous l'avons précisé un peu plus haut, même dans le domaine thérapeutique cette théorie ne s'applique qu'aux points situés en deçà des coudes et genoux; à défaut de respecter cette consigne, comme l'ont soutenu Kaptchuk et d'autres, vous prendrez des libertés vis-à-vis des fondements théoriques de la MTC.

N'oubliez pas que, à l'inverse des attaques aux visées destructrices – voire mortelles – des coups portés sur les points de pression, l'acupuncture a une fonction thérapeutique. Néanmoins, certains des points auxquels nous avons recours en self-défense se retrouvent sur les planches illustrant des traités d'acupuncture. Si, dans la plupart des cas, les effets induits par une frappe en leur centre pouvaient tout aussi bien être expliqués suivant l'approche préconisée par la médecine occidentale, un médecin serait bien en peine s'il devait vous démontrer la cause logique d'un évanouissement suite à une touche sur le bras ou la jambe. Il semble donc que c'est bien de l'alliance entre les savoirs occidentaux en matière de physionomie et d'anatomie d'une part et l'acupuncture chinoise d'autre part, que découlent certaines des explications les plus crédibles.

Selon la théorie de l'acupuncture, un flot déterminé d'énergie circule dans le corps humain. Toutes les vingt-quatre heures, l'énergie part du méridien du Poumon, puis passe tour à tour, dans les méridiens du Gros Intestin, de l'Estomac, de la Rate, du Cœur, de l'Intestin Grêle, de la Vessie, des Reins, du Péricarde, du Triple Réchauffeur, de la Vésicule Biliaire, pour terminer sa course dans celui du Foie. En annexe, vous trouverez la liste de ces méridiens ainsi que divers points utilisés en acupuncture (dont les noms figurent en chinois, en coréen et en japonais). En guise d'avertissement, sachez qu'il existe de nombreuses possibilités de transcription des termes étrangers et que la meilleure façon de prononcer leur nom correctement consiste à les avoir étudiés auprès d'un Chinois, Coréen ou Japonais d'origine. Immanquablement, au cours de votre étude de l'acupuncture, vous aurez entre les mains des ouvrages attribuant à un même point des noms différents. Peut-être compulserez-vous des livres dans lesquels la transcription latine de ces noms n'aura strictement rien à voir avec leur dénomination d'origine. D'ailleurs, cette multiplication quant à la manière de nommer un même point vital peut très bien avoir été motivée par une volonté de préserver les secrets d'une école. Ainsi, si des documents confidentiels venaient à tomber entre des mains « indésirables »,

le bénéficiaire ne pouvait, faute d'avoir reçu l'enseignement spécifique de l'école émettrice, mettre du sens sur sa trouvaille. C'est la raison pour laquelle la liste présentée aux dernières pages de ce livre ne saurait prétendre ni à la perfection, ni à l'exhaustivité. L'accumulation des données en matière de points vitaux est un « travail en cours » en quelque sorte, et cette science, à l'instar de l'ordinateur, profite des technologies les plus avancées sans pour autant renâcler à utiliser un nouveau logiciel s'il peut lui être d'une quelconque utilité.

Selon la théorie de l'acupuncture, il est des moments de la journée où le flux d'énergie est maximal, ou minimal, dans un méridien donné. Il est établi que les fonctions corporelles sont soumises aux lois de la chronobiologie. Les anciens le savaient de longue main et s'en sont inspirés en acupuncture. Certains spécialistes des frappes aux points vitaux sont persuadés que c'est l'heure à laquelle vous allez toucher un point donné qui déterminera le degré d'efficacité de l'attaque. Dans son livre sur la boxe chinoise, Smith cite maître Ho Yu-Shan : « *C'est de la pure mystification que de chercher à localiser un point vital en fonction d'un facteur chronobiologique. Les pratiquants de jadis usaient de ce stratège pour induire les gens en erreur*[6] » (précisons que par « localisation », l'auteur de ces propos entendait « choisir le point sur lequel frapper »). Personnellement, je crois qu'un même point vital sera plus vulnérable à un moment donné de la journée et que, de fait, vous pourrez, en mobilisant une force moindre, obtenir des effets similaires. Mais cela vaut lors des stages et autres cours au dojo ; dans la rue, s'il en va de votre vie, vous ne pourrez vous offrir le luxe de « choisir » où placer votre coup. Au contraire, vous serez contraint(e) de frapper la cible la plus proche et la plus accessible. Aussi, la théorie du flux et reflux d'énergie dans les divers méridiens en fonction de l'heure de la journée est pertinente en matière d'acupuncture, elle est cependant parfaitement contingente dans le domaine martial. En acupuncture, vous agissez au moyen de petites aiguilles. En combat, avec vos mains et pieds, vous exercez une stimulation bien plus conséquente.

De la même façon, certains instructeurs pensent qu'il est très important de choisir les points en fonction des saisons, du mois en cours ou des phases lunaires ; et une nouvelle fois, si cette théorie s'avère pertinente en acupuncture, elle ne semble pas jouer un rôle majeur dans l'art martial. De surcroît, le choix d'un point relativement à la saison en cours n'est pas plus adapté aux réalités du terrain qu'il ne l'était ci-dessus relativement aux cinq éléments. Dans le feu de l'action, vous ne ferez pas preuve de raisonnement

6. Smith, R.W., *Chinese Boxing: Masters and Methods* (Berkeley – CA, North Atlantic Books, 1974).

logique, vous ne pourrez pas vous offrir le luxe de réfléchir. Au contraire, vous devrez réagir instinctivement à l'agression adverse, sans intervention d'une quelconque forme de pensée. L'issue du combat à ce moment précis dépendra directement de la qualité de votre travail, de votre manière de pratiquer et de la sueur de votre front lors des entraînements au dojo.

L'un des principaux problèmes que je rencontre lorsqu'il s'agit d'appliquer les principes de la MTC à la science des points vitaux réside précisément dans le caractère englobant et exclusif de la MTC. En fait, il n'est nullement besoin d'être spécialiste en médecine chinoise pour constater que quels que soient les points que vous toucherez, ils seront nécessairement dépendants de la théorie des cinq éléments, que ce soit dans le cycle de création ou de destruction. Rien ne vous empêche de choisir deux points comme bon vous semble sur une planche d'acupuncture et déterminer leurs effets sur l'adversaire. Par exemple, si vous frappez un point Bois (Foie ou Vésicule Biliaire), le cycle de destruction préconise que vous poursuiviez votre enchaînement sur un point Terre (Estomac ou Rate), le cycle de création, lui, préconise des méridiens associés au Feu (Cœur ou Intestin Grêle). Il est simplement impossible de choisir deux points, quels qu'ils soient, qui ne s'inscrivent pas, d'une manière ou d'une autre, dans le cycle de destruction ou de création; toutes les combinaisons sont nécessairement soumises aux lois de la théorie des cinq éléments. Aussi, étant donné qu'elle se vérifie nécessairement, toute « prédiction » n'en est plus vraiment une. Il faut donc se méfier de pareils développements. Attention, je ne prétends pas que la MTC n'offre pas des métaphores pertinentes face à un cas donné, mais seulement que l'utilisation desdites métaphores afin de prédire les effets d'une frappe sur un point de pression me semble nulle et non avenue. Par ailleurs, devant tout vide explicatif, vous pouvez également vous faire fort d'autres « théories » propres à l'acupuncture et, éventuellement, vous en servir pour expliquer l'efficacité redoutable d'une technique si discrète.

Ainsi, l'acupuncture peut être un outil fort utile pour qui souhaite des explications logiques devant l'efficacité des frappes aux points vitaux. Même dans l'optique martiale, son étude peut être intéressante à plus d'un titre, ne serait-ce qu'à des fins pédagogiques. Elle offre effectivement tout un glossaire qui permettra au novice de s'y retrouver avec plus d'aisance.

Quel que soit l'art martial de votre choix, n'oubliez pas que s'il fait usage de ce savoir en matière de points vitaux, c'est que ses techniques ont pour dessein de blesser gravement celui qui les subit. Des techniques de réanimation sont enseignées à certains pratiquants de longue date, suivant une pédagogie propre à chaque instructeur. Personnellement, je suis convaincu que cet enseignement est bien plus problématique que celui de l'art de frapper les points vitaux; les techniques de base de cet art sont déjà, en soi, dangereuses

voire mortelles. Elles sont à la base de la pratique des arts martiaux en général. Quand vous, en tant qu'instructeur, prenez la décision d'enseigner des techniques, qui si elles sont placées à un endroit précis peuvent, même par touches légères, terrasser un adversaire, vous augmentez d'autant votre responsabilité et devez adapter le contenu de votre enseignement au public à qui vous le destinez. Si vous donnez accès à vos élèves au savoir en matière de réanimation, peut-être en déduiront-ils – à tort – qu'ils ont atteint un certain degré de maîtrise dans l'art de frapper les points vitaux. C'est là malheureusement le gage d'un excès de confiance qui les conduira à tester une technique – dont ils sous-estiment l'efficacité – sur leur partenaire d'entraînement. C'est la raison pour laquelle j'ai pour habitude de ne divulguer mes connaissances en matière de réanimation qu'aux enseignants que je connais personnellement et en qui j'ai une entière confiance.

Cette situation est à rapprocher de celle où un militaire, professeur de tir, enseigne aux dernières recrues l'art de manier leur arme pour une efficacité maximale sur le champ de bataille. Quand il combat, le soldat ne cherche pas à blesser son ennemi, mais à le tuer. Si, ce faisant, il ne parvient qu'à estropier l'adversaire, il ne peut extraire la balle qu'il a lui-même envoyée dans le corps de l'autre. Son métier ne consiste pas à sauver la vie, il n'est pas médecin. Son métier consiste à donner la mort, il a été formé pour. Attention toutefois à ne pas pousser le parallèle trop loin : je ne prétends pas que le « métier » d'un civil consiste nécessairement à tuer son agresseur. Je pense seulement qu'il ou elle doit être en mesure d'adapter le degré d'intensité de sa riposte de façon à dissuader ou empêcher toute nouvelle tentative de la part de l'importun. Si, en réponse à une agression gratuite envers votre personne, vous blessez gravement votre assaillant au point que son état de santé nécessite des soins médicaux, il n'est pas de votre ressort de lui porter secours. C'est celui du corps médical.

Si vous frappez votre adversaire sur un point vital avec la ferme intention de causer de graves séquelles, vous pouvez l'étourdir ou le priver de certaines fonctions corporelles ; mais n'oubliez pas que vous pourriez tout aussi bien le tuer. Hancock, dans son livre intitulé *Jiu-jutsu Combat Tricks* constate que « [...] *Parmi les lecteurs, en Occident, règne le sentiment que puisqu'il peut être ramené à la vie, celui qui a été victime d'un coup létal n'est pas vraiment mort après tout. Quand une technique frappée de jiu-jutsu [sic] a été correctement administrée, les processus naturels grâce auxquels nous vivons sont momentanément interrompus, et à défaut de bénéficier des soins d'un adepte de* katsu *[sic], la machine ne pourra se remettre à fonctionner pour ramener le blessé à la vie.*[7] »

7. Hancock H.I., *Jiu-Jutsu Combat Tricks : Japanese Feats of Attack and Defense in Personal Encounters* (New York, G.P. Putman's Sons, 1904).

Alors que de nombreux points sont communs aux sciences des points vitaux et de l'acupuncture, cela ne se vérifie pas nécessairement. En fait, nombre considérable de points vitaux n'apparaissent pas sur les planches d'acupuncture. Par exemple, il est parfaitement possible de frapper ce qui vous semble être un point d'acupuncture quand, en réalité, vous frappez un ou plusieurs points vitaux. Les points d'acupuncture sont utilisés pour rééquilibrer l'énergie vitale, le chi, du patient. Ils s'inscrivent donc dans une optique thérapeutique. Les points vitaux, quant à eux, obéissent à une logique de destruction. En les frappant, le pratiquant s'engage à détruire ou rompre le flux d'énergie. Quand, au moyen de massages, d'aiguilles ou de moxas, un acupuncteur expérimenté les stimule, ces points rééquilibrent le flux de chi dans le méridien auxquels ils sont attachés, pour le plus grand bien du malade. Cependant, un même point, choisi par l'acupuncteur pour soigner, pourra, s'il est frappé suivant un angle différent, affecter un tout autre méridien et ainsi engendrer des conséquences gravissimes. Les pratiquants aguerris à la frappe aux points vitaux savent affecter au moins trois méridiens différents à partir d'un seul point. En outre, en contrôlant les effets de leur coup, ils sont en mesure de retarder les conséquences de la frappe dans le corps de l'adversaire. Il ne fait aucun doute que la pratique des pressions aux points vitaux doit se faire sous la stricte supervision d'un instructeur qualifié. Celui-ci doit percevoir le potentiel destructeur de chaque technique et en quoi elle affecte la libre circulation de l'énergie interne. Il doit également être à même de corriger ou amoindrir toute conséquence fâcheuse liée à une telle pratique.

En fait, il serait sage de bien vouloir considérer un conseil désormais séculaire : « *À moins d'être en présence d'un expert de* katsu *[sic] (techniques de réanimation) abstenez-vous rigoureusement d'entrer dans les détails lorsqu'il s'agit de coups mortels!* ». Si vous ne respectez pas ces règles élémentaires, vous constaterez, dans le meilleur des cas, que votre adversaire souffre de symptômes collatéraux allant de la simple nausée à la diarrhée, les maux de tête, les fortes douleurs, l'engourdissement, la torpeur, l'évanouissement, et peut-être plus grave encore. Même si ces symptômes se manifestent généralement dans les heures qui suivent l'entraînement, le délai couvre une période qui va de la seconde qui suit la frappe incriminée à deux semaines plus tard.

Cependant, à l'instar de toute loi d'ordre général, celle-ci comporte des exceptions. Certaines parties de notre anatomie, même infimes, sont plus largement pourvues de points vitaux. C'est la raison pour laquelle en les frappant, vous pouvez très bien atteindre deux, trois, quatre, voire cinq points. À partir de trois points touchés de manière simultanée, il peut s'ensuivre un évanouissement ou la mort instantanés. Pour mettre ce problème en exergue, il faut rappeler que si de nombreux points utilisés lors de la pratique martiale sont présents dans les traités d'acupuncture, ces

données croisées ne se vérifient pas nécessairement, et qu'un certain nombre de points vitaux de prime importance manquent effectivement à l'appel sur les planches des traités d'acupuncture.

Quand vous travaillez sur les points vitaux suivant la perspective offerte par la médecine traditionnelle chinoise, vous manipulez l'énergie vitale de votre adversaire. Ce faisant, vous pouvez occasionner des symptômes dont la variété s'étend de la simple douleur au décès. Fondamentalement, vous pouvez manipuler le flux énergétique de votre adversaire de trois manières différentes :

1. En l'inversant, c'est-à-dire en le renvoyant vers sa source. C'est comme si vous branchiez un poste radio sur du 380 volts. Le moins que l'on puisse dire, c'est que le courant poserait de sérieux problèmes à votre appareil.

2. En aspirant l'énergie de façon à couper le pont entre celle-ci et sa source d'émission. Cette rupture est semblable au branchement simultané de trop nombreux appareils ménagers sur une même prise. Si la consommation d'énergie dépasse un certain seuil, les fusibles fondront et l'électricité sera coupée.

3. En empêchant l'énergie d'irriguer une partie du corps. C'est comme si vous placiez un barrage sur le tracé d'un ruisseau. Privé de sa source d'irrigation, celui-ci se change vite en un mince filet d'eau. Concrètement, cette action s'illustre – par exemple – par une pression au poignet, côté cubital ; une telle action provoque effectivement une déconnexion énergétique momentanée que vous pouvez mettre à profit pour tordre le poignet adverse.

Au fur et à mesure de votre progression dans l'art de frapper les points de pression, vous constaterez qu'aucun d'entre eux ne peut être attaqué en ligne droite. Les attaques sur ces cibles sont toujours obliques (dans la plupart des cas suivant un angle de 45 degrés). C'est la raison pour laquelle le traditionnel coup de poing en pronation est d'une efficacité moindre si on le compare aux techniques présentées dans ce livre.

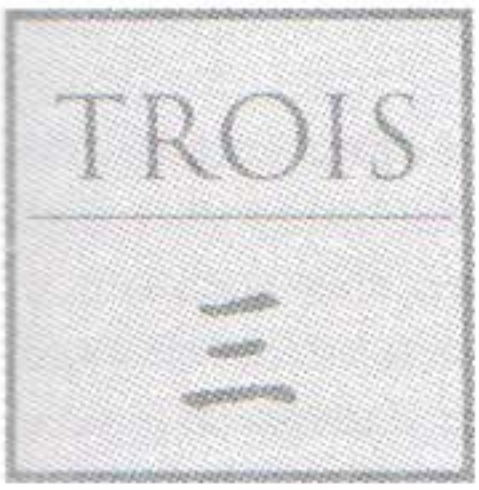
De la même façon, en pratiquant, vous serez amenés à constater que les personnes apparemment insensibles aux frappes sur les points vitaux sont très rares, mais qu'elles existent. Quand je travaille j'aime me représenter une courbe en cloche ; elle symbolise la répartition normale des cas. En effet, si nous devions nous figurer le pourcentage d'individus extrêmement sensibles à ces touches (quelles qu'elles soient), nous pourrions, selon les indications de la courbe, nous attendre à un taux de 84,13 %. Une autre portion égale

à 13,6 % réagirait à quelques points vitaux (un total de 97,73 % réagira d'une manière ou d'une autre). Selon votre propre expérience et le contenu de l'enseignement que vous aurez reçu, vous aurez tendance à privilégier certains points plutôt que d'autres. Un petit nombre d'individus (0,11 %) ne réagit apparemment pas aux frappes sur les points vitaux. Sachez seulement que la probabilité pour que vous les rencontriez est très mince. Ainsi, si lors de la pratique il vous semble que la réaction se fait attendre trop longtemps, considérez plusieurs explications. La première – parce que plus probable – résulte de votre manque d'expérience dans la localisation des points et dans la manière de les toucher efficacement. Toutefois, il se peut également que vous soyez confronté(e) à un individu qui, à la suite d'un accident ou d'une opération chirurgicale, est devenu insensible du fait de la rupture d'un lien énergétique. Sachez malgré tout qu'il y a bien plus de chances pour que vous soyez face à une personne insensible sur un point donné mais pas sur les autres.

En règle générale, vous constaterez que plus l'individu est corpulent ou plus ses os sont gros, plus le point vital sera large. De fait, il est bien plus commode d'atteindre un point vital sur un homme de forte stature que sur une femme frêle ou même un enfant. Sa croissance n'étant pas achevée, le corps de l'enfant, n'est pas encore pourvu de points vitaux suffisamment discernables pour être utilisés à des fins de destruction. Les femmes, quant à elles, en sont bien pourvues, mais leurs points vitaux sont bien plus discrets que ceux de leurs homologues masculins, et toute attaque de ce type à leur encontre requiert par conséquent un degré de précision largement supérieur. Cependant, si vous êtes capable d'une pareille précision, vous pourrez délivrer votre coup avec une puissance moindre.

Femmes, hommes de petit gabarit et enfants sont en fait avantagés en quelque sorte lorsqu'il s'agit d'atteindre un point vital sur le corps de l'agresseur. Étant donné leur petitesse relative, ils sont à même de mouvoir leur corps et leurs armes naturelles suivant des angles bien plus saillants. C'est précisément cela qui leur permet d'infliger des douleurs accrues à leur agresseur.

Par ailleurs, vous pouvez également accroître la douleur liée à une clé en augmentant la tension sur l'articulation concernée pour ensuite provoquer une torsion. À cette fin, abaissez votre centre de gravité quand vous appliquez la pression (c'est la raison pour laquelle les positions sont à hauteur variable dans les katas). Plus vous vous tenez haut, plus vous êtes mobiles (c'est pourquoi l'on a coutume de se tenir haut au déclenchement d'une situation d'autodéfense). Cependant, dès que vous souhaitez accroître les dommages, vous abaissez votre centre de gravité et déplacez le poids de votre corps. En pratique, si vous cherchez à appliquer ce principe, exécutez votre technique en lenteur et observez la réaction de l'adversaire.



ANALYSE

« Celui qui sait provoquer les déplacements adverses parvient à sa fin en créant une situation à laquelle l'ennemi doit se plier. »

— Sun Tzu

CONCEPTS NÉCESSAIRES POUR UNE ANALYSE CRITIQUE DES KATAS

L'objectif de ce livre consiste d'une part à vous permettre de considérer les katas suivant une perspective nouvelle et, d'autre part, à vous aider à constituer votre propre répertoire de techniques d'autodéfense. En effet, pour peu que vous vous donniez la peine de reconsidérer les katas selon un angle de vue moins orthodoxe, vous allez certainement vous atteler à mettre au point un échantillon de techniques adaptées à vos besoins. Comme les pages qui suivent sont consacrées à l'aspect self-défense des katas, le lecteur voudra bien ne pas me tenir rigueur de passer sous silence les aspects sportifs et détente de l'art martial. Cela ne revient pas à prétendre que ces deux derniers aspects ne sont pas légitimes – et même importants – mais seulement que ce thème dépasse le cadre volontairement restreint de l'ouvrage.

Pour nous livrer à une analyse critique des katas, nous devrons, au préalable, nous faire forts de certains outils ou concepts (dont certains ont déjà été abordés dans les pages précédentes). Ainsi, nous serons en mesure de considérer à sa juste valeur la richesse des techniques d'autodéfense qui jalonnent les katas traditionnels. Dans cette perspective, il est probable que nous trouvions des solutions ou même des techniques étrangères à notre discipline de base. Il faut alors trouver un fil conducteur car c'est lui qui sous-tend notre réflexion. Ainsi, nous serons à même de comprendre autrement les katas et d'intégrer certaines techniques à une méthode de

self-défense réellement efficace. La première étape, lorsque nous observons les katas dans le but d'identifier des techniques, consiste à isoler celle dont il est question et à la mettre en situation dans des contextes aussi variés que possibles ; c'est là le gage de l'efficacité.

Avant toute chose, il convient de déterminer la provenance de l'agression. Grossièrement parlant, les directions sont au nombre de trois : frontale, latérale ou arrière. Une fois cette étape franchie (c'est-à-dire que vous savez d'où vient l'attaque adverse), il faut alors déterminer le type d'assaut auquel vous êtes confronté(e) ; car même si la variété des attaques semble infinie, vous pouvez très bien, à l'aide de concepts très simples, les classer en plusieurs ensembles. Pour la clarté de l'exposé je me permettrai donc une légère simplification. En outre, toujours à ce dessein, je considérerai que les *bunkai* s'exécutent contre un seul assaillant (non armé qui plus est). Il va de soi que le même *bunkai* pourrait s'appliquer à l'encontre de plusieurs adversaires armés.

Par ailleurs, je considérerai que l'agression peut prendre la forme d'une technique de main ou de jambe. Dans la première catégorie, j'inclurai toutes les variantes de l'attaque du poing, ainsi que le revers du poing, le coup de coude, la saisie et toute offensive impliquant une partie du bras ou de la main. De la même façon, tous les coups de pied, balayages, avancées sur l'adversaire et autres coups au moyen d'une partie quelconque de la jambe, entreront dans la seconde catégorie, celle des techniques de jambes.

La première catégorie se compose de trois sous-ensembles qui, s'ils ne contiennent pas toutes les combinaisons possibles, offrent malgré tout un large éventail susceptible de couvrir la vaste majorité des assauts envisageables. Les voici :

I. Saisie (de face, de profil ou dans le dos).

1. Saisie directe.
2. Saisie croisée.
3. Saisie à deux mains.

À partir de ces trois sous-catégories, nous pouvons maintenant déterminer les cibles les plus probables sur le corps de la victime :

1. Poignet.
2. Avant-bras.
3. Partie supérieure du bras.
4. Poitrine.
5. Tête.
6. Cou.

Par ailleurs, il est parfaitement possible que vous soyez saisi(e) aux jambes, au-dessous du niveau de la ceinture, mais la probabilité pour que cela se produise est très mince. Il faut donc déterminer des priorités en vous préparant principalement contre les attaques les plus probables. Ne négligez cependant pas les autres. Quand il vous saisit au poignet, votre adversaire a – dans la majorité des cas – pour intention de vous immobiliser, comprenez bien qu'il ne s'agit pas là d'une règle absolue car une saisie peut également être un préalable à la frappe. Le problème, pour une personne non préparée, est qu'elle va littéralement se figer dès que la main de l'agresseur aura empoigné une partie de son corps.

II. Poussée (de face, de profil ou dans le dos).

1. Poussée directe.
2. Poussée croisée.
3. Poussée des deux mains.

Il est plus que probable qu'une poussée à votre encontre serait directe ou des deux mains. La deuxième variante – croisée – est plutôt rare puisqu'elle place l'agresseur dans une position délicate. En effet, en obliquant la direction de sa poussée, il éloigne d'autant plus sa main libre de votre corps, ce qui rend pratiquement impossible toute possibilité de saisir, de frapper ou de pousser à nouveau avec cette main. En général, quand il vous pousse, l'agresseur a pour objectif de vous déstabiliser et de vous intimider. Les bousculades sont principalement dirigées sur la moitié supérieure du corps, car c'est là que l'assaillant génère le plus de force. Une poussée au ventre ou en dessous de la taille est plutôt embarrassante pour lui car il ne peut exercer une pression aussi violente.

III. Coups de poing et de pied (de face, de profil ou dans le dos).

1. Coup de poing/pied direct.
2. Coup de poing/pied croisé.
3. Coup de poing/pied double.

Ces coups ont pour objectif de blesser l'adversaire. Les techniques de mains seront souvent assénées au niveau de la tête ou de la partie haute du corps tout au moins. Personnellement, je crois qu'il est instinctif de frapper à hauteur de notre propre épaule, car nous ressentons parfaitement que c'est à ce niveau que nous pouvons générer un maximum de puissance. Il est très fréquent que les coups soient portés au niveau du visage, et notamment sur la bouche et le nez. Un coup porté sur la bouche pourrait peut-être être la

traduction sur le plan physique d'une volonté inconsciente de mettre un terme à toute explication ou d'empêcher toute réplique verbale. À titre d'exemple, prenez deux hommes sur le point d'en venir aux mains dans un pub ou un bistrot. Plus d'une fois, avant même le premier échange de coups, vous les entendez s'injurier à tue-tête, et en général, c'est un coup à la bouche qui vient tenter de mettre un terme à ce flot continu d'insultes, comme s'il s'agissait de contenir le débordement verbal en scellant le point de fuite. Pour ce qui est des coups de pied, s'ils sont assénés par un individu non entraîné, il est fort probable qu'ils soient placés au bas-ventre ou sur les jambes. Sans entraînement, la probabilité pour que l'attaque soit destinée à un point situé au-dessus de la ceinture est infime, car cela nécessite souplesse et aisance technique. Or, celles-ci sont l'apanage des pratiquant(e)s d'arts martiaux aguerri(e)s auxquel(le)s, soit dit au passage, vous avez peu de chances d'être confronté(e).

Si, par trop simplifiée, cette typologie vous semble inadaptée, reportez sur papier tous les types de saisies qui ne s'inscrivent pas dans l'un ou l'autre des scénarios proposés ci-dessus. Je suis prêt à parier que la majorité des contextes qui vous passeront par l'esprit peuvent s'insérer dans les ensembles mentionnés plus haut. C'est précisément pourquoi il serait juste de se constituer un répertoire de techniques modulables en fonction de la situation. Au fur et à mesure de votre progression dans l'art martial, vous pouvez vous faire fort de techniques supplémentaires et, à condition que vous pratiquiez avant tout dans une optique de self-défense, vous pouvez conformer votre pratique à la théorie statistique des 80 % mise au point par Vilfredo Pareto. Ainsi, vous consacrerez 80 % de votre temps de pratique à vous entraîner aux ripostes contre les attaques les plus probables, et les 20 % restants aux ripostes contre d'autres types d'assauts.

À y regarder de plus près, les agressions telles les saisies, poussées et autres frappes présentent plusieurs caractéristiques qu'il faut toujours garder à l'esprit. Quelle différence y a-t-il entre une poussée, une saisie et un coup au niveau de la poitrine ? En fait, les trois options comprennent points communs et différences. Comme je l'ai stipulé un peu plus haut, chacune des trois actions est sous-tendue par un dessein différent. Or, c'est celui-ci qui motive la forme que prend la main. S'il est déterminé à vous saisir ou à vous pousser, votre agresseur aura certainement la main ouverte au moment de passer à l'action. Si, au contraire, il est non expérimenté et déterminé à vous frapper, il fera très certainement le poing. Ainsi la forme de la main sera certainement différente d'un cas à l'autre. De la même façon, la vitesse d'exécution sera légèrement variable dans les trois options, la saisie étant relativement plus lente, et le coup le plus rapide des trois. Par ailleurs, le laps de temps au cours duquel la main adverse se trouvera dans votre sphère défensive, sera également sujet à variations. Le coup de poing sera administré

puis aussitôt retiré de façon à permettre un enchaînement. Au contraire, après une poussée, les mains de l'adversaire auront tendance à s'attarder quelque peu, l'espace d'une seconde, avant d'être armées de nouveau pour une nouvelle poussée éventuelle, ou un enchaînement au poing. La nature même de la saisie veut que les mains adverses s'attardent sur votre corps, afin éventuellement de provoquer un déséquilibre en vous poussant ou tirant. Il est important toutefois de garder à l'esprit que toutes ces attaques peuvent viser une même partie de votre corps. De fait, pour une même cible, la direction suivie par les mains de l'adversaire reste identique, et ce quelle que soit l'option choisie par lui : saisie, poussée ou frappe.

Peut-être, à la lecture de ce qui précède, vous demandez-vous ce qui justifie pareil développement de ma part sur les points communs et les différences entre les multiples formes que peut prendre une agression. Quand vous apprenez une nouvelle technique, il est plus aisé pour vous d'apprendre à vous défendre contre une saisie ou une poussée que contre un coup de poing. Aussi, en termes didactiques (que l'on se place du point de vue de l'enseignant ou du disciple), faut-il à mon avis, privilégier un contenu pédagogique plus particulièrement centré sur l'autodéfense conte saisies au début, contre poussées ensuite et contre frappes enfin. En clair, il ne faut surtout pas restreindre le champ de sa pratique à une forme d'agression en particulier, mais il faut veiller à aller du plus simple au plus compliqué suivant une progression logique et cohérente. Vous tirerez ainsi le plus grand parti du temps que vous accordez à la pratique martiale.

Pour commencer, exécutez les techniques lentement, en concentration. Privilégiez le travail à partir d'une position relativement statique dans laquelle Tori (l'attaquant) saisit Uke (le défenseur) puis, alors que vous vous familiarisez avec l'exercice demandé, compliquez la donne en laissant Uke vous attaquer de manière plus dynamique (plus vite et plus fort). Vous devrez alors riposter plus rapidement, tout en contrôlant vos coups. Il est effectivement primordial que vous preniez les précautions nécessaires afin de ne pas blesser votre partenaire. Les techniques à suivre ont pour finalité de luxer ou briser l'articulation de l'adversaire ; et même si elles peuvent, le cas échéant, vous permettre de maîtriser l'agresseur, n'oubliez pas que leur objectif premier consiste à endommager l'articulation.

Dès qu'elles autorisent un dégagement sur saisie, efforcez-vous d'utiliser ces techniques au moment précis où les mains de votre adversaire se posent sur vous, et surtout avant qu'il n'ait pu effectivement empoigner une partie de votre corps. À nouveau, augmentez force et intensité jusqu'à égaler celles de l'attaque. Après quelque temps, vous réaliserez que vous êtes en mesure d'appliquer ces techniques contre saisies, mais aussi contre poussées. Arrive alors le moment où l'agression doit encore croître en intensité. L'attaque prend alors la forme d'une frappe. Cette hausse progressive d'intensité dans

l'offensive vous aura, au final, permis d'asseoir votre pratique martiale sur des bases solides et de progresser rapidement.

Il est important de conserver à l'esprit que l'art de frapper les points vitaux repose sur une pratique martiale rigoureuse. Il faut en effet savoir les atteindre efficacement. Ces points ne relèvent pas de la magie et ne peuvent être utilisés seuls. J'aime faire la comparaison suivante: l'expérience martiale est pareille à un missile et les points vitaux sont son ogive nucléaire. Si vous ne possédez pas l'équipement nécessaire à la frappe, vos têtes nucléaires sont parfaitement inutiles.

Il est donc primordial que vous jouissiez d'une expérience étendue et d'un certain degré de maîtrise dans un art martial traditionnel, qu'il s'agisse du karaté, de l'aïkido, du taekwondo, du taïchi-chuan, du jujitsu ou autre. Mes recherches m'ont prouvé que tous les arts martiaux ont, à un moment ou à un autre de leur histoire, eu recours à la science des points vitaux. Quand vous compulsez les premiers ouvrages publiés en langue anglaise (dont les plus anciens datent de 1903) et consacrés au judo ou au jujitsu, vous constatez qu'un grand nombre d'entre eux sont pourvus de planches illustratives détaillant les points vitaux du corps humain. D'autres ne font mention que de cibles à toucher pour blesser gravement l'adversaire, sans allusion explicite aux points vitaux. Ils n'en sont pas moins présents.

Aux pages 1 à 5 de mon livre *Martial Arts for the University: A Textbook for Basic Judo, Ju-jitsu, Karate, Tae Kwon Do, Modern Arnis and Vital Points* (1992), je soutenais que les techniques de frappe aux points vitaux étaient délibérément dissimulées au pratiquant occidental d'arts martiaux. D'ailleurs, en 1913, Koyama et Minami n'écrivaient-ils pas: « *La vulgarisation du savoir martial associé au jujitsu [sic] est un phénomène très récent au Japon [...] par jalousie et par crainte de perdre leur ascendant sur le petit peuple, les classes supérieures tentaient effectivement de sauvegarder cette prérogative* ». [8] Je suis persuadé que les techniques plus ésotériques n'étaient dévoilées qu'aux Orientaux. D'ailleurs, Koyama et Minami le confirment lorsqu'aux pages 5 et 6 de leur livre ils écrivent: « *Certaines manœuvres de jiu-jutu [sic] n'ont jamais été expliquées aux Européens et Américains. Peut-être en sera-t-il toujours ainsi. Ces coups mortels sont incroyables. Certains sont dirigés sur la colonne vertébrale de l'adversaire, d'autres sur son coup, sa tête. Il y en a même deux sur le visage. Par ailleurs, un nombre presque infini de touches paralysent temporairement l'agresseur en agissant sur ses nerfs ou ses centres nerveux. D'autres interrompent la circulation sanguine dans une partie du corps*[9] ». Par la suite, d'autres auteurs, comme Vairamuttu allaient

8. Koyama K. et Minami A., *Jiu-Jitsu: The Effective Japanese Mode of Self-Defense* (New York, American Sports Publishing, 1913), page 6.

confirmer ces dires en suggérant : « *Il ne fait pratiquement aucun doute que les véritables secrets du jujitsu de haut niveau, ceux qui font la fierté des Japonais et sont transmis sous le sceau du secret à des élèves dont l'intégrité morale ne souffre aucun travers, n'ont jamais enrichi l'enseignement martial destiné à un Occidental* ».[10] Ces « secrets » auxquels l'auteur fait référence étaient en fait des techniques de frappe aux points vitaux. D'ailleurs, il ajoute un peu plus loin que les techniques de réanimation étaient, à plus forte raison encore, « la chasse gardée des pratiquants orientaux ».

C'est ce même « sceau du secret » que l'on retrouve dans l'aïkido disséminé par Morihei Ueshiba. En 1987, John Stevens traduisit en anglais l'édition de 1938 du livre *Budô, les enseignements du fondateur de l'aïkido*[11] une œuvre du maître-fondateur dont la lecture restait l'apanage de quelques rares initiés. Celui-ci y déclarait : « *Ce manuel n'est pas destiné aux non-Japonais* ». Tous les ouvrages parus à cette époque font allusion au caractère extrêmement confidentiel de l'enseignement de la frappe aux points vitaux. Mais en fait, ce que je n'avais pas su percevoir, c'est que tous ces textes démontraient des techniques propres à cet art, c'est-à-dire qu'ils contribuaient à la dissémination du savoir que je leur reprochais précisément de dissimuler. En les lisant, le lecteur pouvait même prendre connaissance de planches illustratives sur lesquelles apparaissaient quelques points, peu nombreux certes, mais tout de même. En outre, ils traitaient en détail de quelques techniques permettant de les atteindre. Ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale, à l'aube de la gloire internationale du judo et du jujitsu, que les points vitaux furent progressivement relégués au second plan. En fait, pour être honnête, bien rares sont les livres parus avant la guerre qui, ne serait-ce qu'en l'effleurant, n'abordaient pas le savoir propre à l'art de frapper les points vitaux.

Je suis intimement persuadé que les applications martiales des points vitaux tombèrent dans l'ombre des techniques adaptées à la compétition, et je ne crois pas que la volonté de dissimuler ce savoir martial aux pratiquants Occidentaux fut généralisée. Il fut, à mon avis, simplement éludé pour préserver la santé des pratiquants. Si les préoccupations de ces derniers tournaient exclusivement autour de l'aspect sportif, les techniques dangereuses liées à la self-défense devenaient du même coup peu – voire pas – utiles ; et comme les instructeurs ne les enseignaient plus du fait de cette inadéquation, elles furent certainement petit à petit mises au rebut et exclues du programme. Puis, les années passant,

9. Koyama K. et Minami A., *Jiu-Jitsu : The Effective Japanese Mode of Self-Defense* (New York, American Sports Publishing, 1913), pages 5-6.
10. Vairamuttu R.A., Scientific Unarmed Combat : *The Art of Dynamic Self-Defense ; the Ancient Asian Psycho-physical study* (Londres, W. Foulsham, 1954), page 21.
11. Traduit en français par Louis Boileau et Emmanuel Charlot, Budo Éditions, 1991.

les disciples devinrent enseignants à leur tour, mais s'ils étaient aguerris à la compétition, ils ne l'étaient plus à l'aspect martial de leur discipline.

De surcroît, on peut avancer que dès que les arts martiaux perdirent cet attachement exclusif à la self-défense, les applications de frappes aux points vitaux tombèrent en désuétude; et l'on peut même gager que quelques-uns de ceux que nous considérons aujourd'hui comme des « vieux maîtres » ont découvert les arts martiaux sous leur forme sportive.

Dans son *Manual of Karate*, ouvrage publié en 1959, E.J. Harrison déclare qu'« *Étant donné la relative difficulté (par rapport au judo) de prouver l'efficacité de la plus grande partie du répertoire du karaté en conduisant les techniques à leur terme (c'est-à-dire sans contrôle des coups) sans pour autant blesser gravement un partenaire, une importance toute particulière est généralement accordée aux katas – ou formes – adaptés. Précisons au passage que, selon toute évidence, quand un karatéka exécute son kata sans partenaire, il réduit considérablement le risque de blessure. S'il faut reconnaître qu'au regard de leur équivalent dans le judo, les katas du karaté semblent monotones et démunis du caractère spectaculaire et dynamique dont sont justement pourvus ceux de l'autre discipline, ils sont malgré tout, en soi et pour soi, un excellent moyen pour qui souhaite se préparer efficacement à une éventuelle situation de self-défense. À ce titre, ils ne peuvent manquer d'impressionner favorablement tout observateur un tant soit peu intelligent et objectif. D'ailleurs, plus il s'intéresse aux richesses techniques que recèlent ces formes, plus le pratiquant apprend à passer outre l'apparente monotonie du premier abord.*[12] »

Dans un registre semblable, voici maintenant les propos de Hironori Otsuka, tels qu'il les énonça dans son livre originellement publié en 1977: « *Personnellement, j'ai une petite préférence pour Naihanchi. Même s'il n'est pas spectaculaire, ce kata est très difficile à mettre en application. En fait, plus vous le pratiquez, plus il vous semble difficile à maîtriser. Il a toutefois quelque chose de plus, quelque chose de plus "essentiel" : je crois qu'il est à la base de tout réflexe. D'aucuns croiront peut-être que j'ai perdu la raison, mais je préférais ce kata à tous les autres et je l'assimilais à mes mouvements. Des trois formes de ce kata – Shôdan, Nidan et Sandan – les deux dernières me semblent presque inutiles* ». Pour ma part, je trouve cette citation pour le moins déconcertante. Dans son livre, à la page 21, il parle des katas en tant que formes vivantes et déclare qu'ils constituent « *Un aspect fondamental des arts martiaux* » et qu'à ce titre ils sont « *D'une extrême importance* ». « *Vous ne devez pas restreindre un kata à la forme* », poursuit-il, « *Mais lui donner vie à travers vous* ». Je crois qu'Otsuka avait

12. E.J. Harrison, *The Manual of Karate* (New York, W. Foulsham & Co. Ltd, 1959), page 60.

parfaitement saisi que la pratique des katas était indissociable du karaté, mais je ne suis pas persuadé qu'il ait joui d'une compréhension suffisante des *bunkai* de Naihanchi Nidan et Sandan pour affirmer ainsi sans vergogne qu'ils sont « *presque inutiles*[13] ». Qu'on ne s'y trompe pas, même s'il croyait que ces katas n'apportaient aucune plus-value à la pratique, tous les katas renferment des techniques d'autodéfense que le pratiquant peut mettre à son actif.

Nakayama a lui aussi émis pareilles réserves au sujet des Naihanchi (Tekki). Dans un numéro de ses *Best Karate* il déclara : « [...] *Pour tromper la monotonie caractéristique de ces katas, lorsque vous les exécutez, tournez la tête sèchement et avec force*[14] ». Personnellement, je trouve cela plutôt déconcertant que des sommités de la trempe de Nakayama et Otsuka jugent ces katas effroyablement ennuyeux au point de les rejeter d'un revers de main.

E.J. Harrison, quant à lui, écrivit : « [...] *Il est essentiel que chaque pratiquant de karaté se familiarise avec les points vitaux (*Kyûshô *en japonais) du corps humain. À défaut, si pour une raison quelconque il est impliqué dans un combat à mort avec un robuste adversaire, son incapacité à toucher une cible vulnérable (c'est-à-dire un point vital) pourra lui coûter cher. Le moins que l'on puisse dire, c'est que cela finira mal ! Dans le karaté comme dans le judo, les points vitaux se définissent comme des parties du corps que le karatéka frappe de diverses façons à l'aide de ses mains, poings, poignets, coudes, genoux, talons et orteils. Ce faisant, son dessein louable consiste à étourdir, voire tuer, son adversaire sur le champ ; pour y parvenir, il lui faut absolument bénéficier d'une connaissance approfondie quant à la localisation précise et le degré de sensibilité propres à chaque point.*[15] »

Dans *Karate-dô Nyûmon*, Gichin Funakoshi stipule : « *Si votre pratique ne consiste qu'à perfectionner les déplacements de vos bras et de vos jambes, vous perdez votre temps et vous feriez mieux de vous consacrer à la danse. Vous ne parviendrez jamais à appréhender la vraie nature du karaté*[16] ». Et Nagamine de renchérir à la page 26 de son *Essence of Okinawan Karate-dô* (1976) : « *Le karaté commence à perdre de sa valeur dans le monde des arts martiaux* ». En fait, à l'époque déjà, tous deux réagissaient à l'essor du karaté sportif dans le Japon des années 20.

13. H. Otsuka, *Wadô Ryû Karate* (Hamilton, Ontario, Master Publication, 1977, traduit en langue anglaise par Shingo Ishida, page 72).
14. M. Nakayama, *Best Karate Vol. 5 (Heian, Tekki)* (traduit en français, éditions Vigot, Paris, 1999, page 106).
15. E. J. Harrison dans son *Manual of Judo* (New York, W. Foulsham & Co., 1959).
16. Gichin Funakoshi, *Karate-dô Nyûmon*, (Budo Éditions, 2000, page 49, traduit de l'anglais par Josette Nickels-Grolier).

Les textes rédigés à cette période démontrent des blocages et des frappes simples. On peut y voir des défenseurs parer une attaque puis riposter de l'autre main. D'ailleurs, l'attaque est toujours stoppée à quelque 40 centimètres de sa cible et, de fait, il est peu probable que le blocage soit réellement justifié. Même en hyper-extension le coup n'atteindrait pas le défenseur, il est donc peu réaliste. Il est aujourd'hui avéré que ces livres avaient pour but d'enseigner à leurs lecteurs comment bloquer des coups qui pourraient leur être adressés. Toutefois, fondamentalement, il est inutile d'apprendre à quelqu'un comment bloquer un coup, tout le monde réagit par instinct face à une agression et se défend par une action réflexe. Vous n'avez qu'à envoyer un coup de poing ou de pied à Monsieur Tout le monde. La réponse est immédiate.

Les katas furent mis au point par des guerriers pour s'entraîner aux techniques qui leur étaient utiles sur les champs de bataille. Leur vie ne tenait qu'à l'efficacité réelle de leurs techniques ainsi qu'à leur capacité à mettre celles-ci en application dans l'instant. Leur intention était de n'utiliser que les techniques grâce auxquelles ils étaient certains d'ôter la vie à leur ennemi, de le mettre rapidement hors de combat par invalidation – luxations, ruptures, etc. – ou de le maîtriser au moyen de clés articulaires. Dans la mesure du possible, ils ne s'embarrassaient pas de techniques aux effets différés (comme la légendaire « touche mortelle retardée »), mais cherchaient à semer la mort de manière sûre et expéditive dans les rangs adverses. C'est dans ce cadre que les katas furent créés: ils offraient à ces combattants l'occasion de répéter lesdites techniques des centaines et des centaines de fois. Ainsi, la répétition constante érigeait une technique au rang de réflexe conditionné. En psychologie, on sait depuis longtemps qu'en période de stress intense l'individu a recours à des schémas comportementaux préalablement assimilés. En clair, la pratique martiale vise à mettre un terme aux comportements inadaptés pour les remplacer par des réponses nouvelles et efficaces.

Quand vous observez, ne serait-ce que brièvement, les techniques habituelles propres à presque toutes les disciplines martiales, vous pouvez constater que les applications primaires de katas présentent de sérieuses lacunes. Par exemple, la plupart des systèmes utilisent le « blocage bas », dans lequel un poing se situe légèrement au-dessous du niveau de la taille, sur le flanc du corps, alors que l'autre bras est en extension suivant un angle de 45 degrés environ. Selon une explication basique, cette parade consiste en la déviation d'un coup de poing ou de pied originellement destiné à votre bas-ventre, cependant que vous réarmez l'autre poing en vue d'une contre-attaque. Or, si vous deviez adopter une attitude critique vis-à-vis de cette technique, vous constateriez que le fait d'armer un poing à la hanche constitue une aubaine pour l'adversaire; et si le blocage s'avère réellement

efficace, la position du poing en retrait semble aller à l'encontre de l'efficacité recherchée. Il n'est d'ailleurs point besoin d'être expert en arts martiaux pour percevoir le caractère superficiel d'une telle explication. En réalité, personne, s'il ou elle est sain(e) d'esprit ne prendrait part à un combat pour la vie en laissant un poing armé à la hanche, sous prétexte qu'il est prêt à riposter. En fait, il serait bien plus prudent de veiller à conserver les deux mains dans une position beaucoup plus neutre, c'est-à-dire propice aussi bien à l'offensive qu'à la défensive.

Quand nous analysons les katas pour en extraire des techniques de self-défense, il est impératif que nous percevions à quel point les deux mains participent à l'accomplissement de la technique en question; en fait, il est peu probable qu'elles se retrouvent dans une position telle que l'une des deux est inutile au mouvement global. Nous essayerions de les mettre toutes deux à profit dans une situation de combat et, de la même façon, nous garderons à l'esprit que, dans le cadre d'une agression, c'est le corps tout entier qui doit être mobilisé pour la contre-attaque. Si cette mobilisation est efficace, elle nous permettra d'optimiser nos chances de réussite. Comprendre les katas ne relève pas de l'exploit. Il faut simplement se prémunir de quelques « clés ». À l'instar des situations quotidiennes où les clés vous donnent accès à un logement, une pièce ou autre coffre, dans le domaine des katas, elles vous ouvrent la voie de la compréhension. En fait, pour peu que vous vous donniez la peine de les chercher, ces clés sont largement accessibles. Je vous en donne quatre dans les lignes qui suivent. Elles vous permettront de dépasser les combinaisons primaires que sont les enchaînements blocages-ripostes, et ainsi d'appréhender les techniques sous un autre jour.

1. Dans un kata, chaque mouvement obéit à un dessein particulier: celui d'infliger de sérieuses blessures physiques à l'adversaire dans un laps de temps aussi restreint que possible. Dès que votre main effectue un « blocage » pour parer une attaque agressive de la part de l'adversaire, vous devriez frapper ou saisir les points vitaux avec précision. Ainsi, en sus de l'arrêt ou de la déviation imposés au membre adverse, vous provoquerez douleur, paralysie temporaire, luxation ou syncope.

2. Chaque technique de self-défense a recours aux deux mains. Imaginez que l'on vous envoie violemment un ballon de basket au niveau de la poitrine, l'attraperiez-vous d'une main ou des deux mains? Je présume que vous opterez naturellement pour la seconde solution, c'est un réflexe. De la même manière, quand on vous frappe, que ce soit avec les mains ou avec les pieds, vous avez naturellement tendance à vous protéger des deux mains. Ainsi, les katas regorgent de techniques qui

laissent entrevoir une semblable utilisation simultanée des deux mains : l'une frappe les points vitaux du membre adverse dirigé contre soi, l'autre les points vitaux du corps en général ; ou bien, l'une détourne l'attaque cependant que la seconde empoigne l'adversaire en vue d'effectuer une clé ou une projection.

3. Frapper ou saisir les points vitaux concourt toujours, en plaçant l'adversaire sous l'emprise de la douleur, à vous assurer une protection accrue. Ainsi, dans une situation critique et quelle que soit votre technique, efforcez-vous d'atteindre les points vitaux. De toute façon, votre main se posera nécessairement à côté d'un tel point. Il serait par conséquent bien dommage – voire téméraire – de ne pas mettre à profit cet avantage potentiel. Enfin, il n'existe qu'une façon de vous garantir le succès si vous visez les points vitaux dans une situation de combat réel, c'est la pratique extensive au dojo.

4. Dans les katas, vous trouverez l'angle et la direction des attaques. Si vous analysez les techniques qu'ils renferment, vous constaterez que les applications sont aussi diverses qu'utiles. Quand vous les exécuterez face à un adversaire au dojo, rappelez-vous que seules comptent celles qui ressemblent encore au kata car, si à force de modifications votre technique finit par ne plus ressembler à celle du kata, personnellement, j'estime qu'elle n'a rien d'une application (*bunkai*) légitime.

Dans un kata traditionnel, chaque mouvement est une technique de self-défense redoutable en puissance. Pour percer son secret, vous devez être aguerri(e) aux points vitaux et jouir d'une connaissance éclectique dans le domaine des arts martiaux en général.

APPLICATIONS DE KATAS

« Le fin stratège ne laisse pas à l'ennemi le soin de le guider vers le champ de bataille, mais il l'y conduit lui-même. »

— Sun Tzu

Dans le milieu des arts martiaux, on a souvent professé le refus de voir en l'initiative un quelconque avantage. Cela m'a d'ailleurs longtemps taraudé, car imaginez-vous en combat rapproché avec un adversaire expérimenté et rapide. Sans même que vous n'ayez le temps de réagir, il vous aurait déjà atteint de son poing et si, en outre il est aguerri à l'art de frapper les points vitaux, il vous mettrait presque certainement hors d'état de nuire avant même que vous ne vous prépariez à parer. En d'autres termes, le fameux précepte qui stipule « *il n'y a pas d'attaque en karaté* » semble signifier que vous devez attendre d'être saisi, bousculé ou frappé avant de pouvoir vous défendre.

Dans son ouvrage intitulé *De la Guerre*, Karl von Clausewitz m'a aidé à y voir plus clair sur ce principe. À la page 357 de la version anglaise du livre, dans l'un des premiers paragraphes dévolus à l'attaque dans la défense, il se demande ce qu'est fondamentalement une « défense » et répond qu'elle consiste en « *Une parade lorsque vous êtes attaqué* ». Plus loin, il ajoute : « [...] *Dans une bataille, si nous attendons que l'ennemi lance son offensive, c'est-à-dire, si nous attendons qu'il apparaisse face à nous et soit à notre portée, nous sommes sur la défensive. Une campagne est défensive si, de la même façon nous sommes passifs alors que la scène des opérations est déjà souillée par l'ennemi* ». Ces mots furent une révélation pour moi. Je me reconnaissais parfaitement en eux. Ainsi, pendant mes années de service en tant

qu'agent de sécurité dans l'Armée de l'air américaine (*United States Air Force*), on m'enseigna que nous avions tous un périmètre de sécurité autour de notre corps, et que s'il venait à être violé nous nous retrouvions en position de danger. C'est pourquoi au cours des interrogatoires mes collègues et moi veillions toujours à respecter cette distance critique avec les individus suspects. Nous restions ni trop près (de façon à prévenir toute offensive en se donnant la possibilité de riposter), ni trop loin (afin de ne pas diminuer la pression physique de rigueur dans ce genre de situation).

En fait, cette conception semble être en phase avec le propos de Clausewitz lorsqu'il parle d'attendre l'apparition de l'ennemi. Si nous n'étions pas agressifs ou offensifs, dès que l'adversaire avait franchi le seuil de la distance critique, c'était lui qui avait l'avantage. Or, comme nous ne prenions pas l'initiative dans l'attaque, et en dépit de l'apparente agressivité de nos actes, toute réponse à l'agression adverse rentrait dans le cadre des « défenses ». Ainsi, vous pouvez adopter une stratégie défensive sans pour autant rester passif, ou passive, devant l'intrusion adverse dans votre espace de sécurité. En clair, toute initiative que vous prendriez en guise d'anticipation devant l'assaut adverse relève de la défensive. « *Ainsi, la stratégie de défense ne consiste pas en l'utilisation d'un écran protecteur, mais en un bouclier fait d'attaques successives correctement placées* ».

À plusieurs reprises Clausewitz déclare dans son livre que la « *défense est la stratégie la plus accomplie sur le champ de bataille, celle qui accroît considérablement vos chances de l'emporter* ». Mais ce concept de base requiert que nous soyons en mesure de nous défendre avec une force suffisante de manière à placer l'ennemi en position délicate. C'est la raison pour laquelle quand nous analysons les katas avec l'intention de mettre au point des *bunkai* efficaces nous devons travailler avec le sentiment d'être réellement attaqué(e). Les scénarii peuvent être multiples et variés. Aussi, dans ce chapitre, démontrerai-je une même technique appliquée à une défense contre coup de poing, poussée ou saisie. Des illustrations démontreront également comment un même mouvement peut être mis à profil en réponse à une attaque frontale ou arrière. De la même manière, il vous appartiendra d'appliquer ces techniques en réponse à des attaques latérales ou multiples (dans le cas où vous êtes la cible de plusieurs agresseurs).

J'ai choisi des techniques de katas communes aux systèmes japonais et okinawaiens. Ce sont ces mêmes katas qui étaient pratiqués aux premières heures du taekwondo par tous les styles de cette discipline. Aujourd'hui, outre le *Tang Soo Do*, le *Moo Do Kwan* et quelques autres styles coréens, ces katas ne sont plus guère pratiqués au « pays du matin calme ». Quand cela sera pertinent, j'indiquerai le nom commun du kata dans les karatés okinawaiens et japonais ainsi que sa transcription coréenne. Dans certains

exemples j'ai volontairement démontré l'application de plusieurs techniques consécutives afin de fournir au lecteur une illustration possible du *bunkai* de l'enchaînement complet. Si je suis certain qu'il existe des différences de style entre les diverses méthodes, je pense cependant que les techniques restent fondamentalement semblables. Si jamais ces katas ne sont pas au programme de votre discipline, peut-être certaines techniques à venir seront-elles, malgré tout, proches d'une partie du répertoire de votre art fétiche.

KUSANKU – KANKU – KUNG SAN GUN

HYPOTHÈSE 1 : SHUTO UKE (1e FORME)

Dans le monde des arts martiaux on considère généralement Kusanku comme l'un des plus anciens katas. Certaines techniques qui le composent sont communes à certains katas, dont les cinq Pinan (Heian/Pyung-Ahn). D'aucuns avancent que c'est à partir de Kusanku qu'Anko Itosu élabora ces derniers pour les intégrer au programme scolaire d'éducation physique à

Photo 1

Photo 2

Photo 3

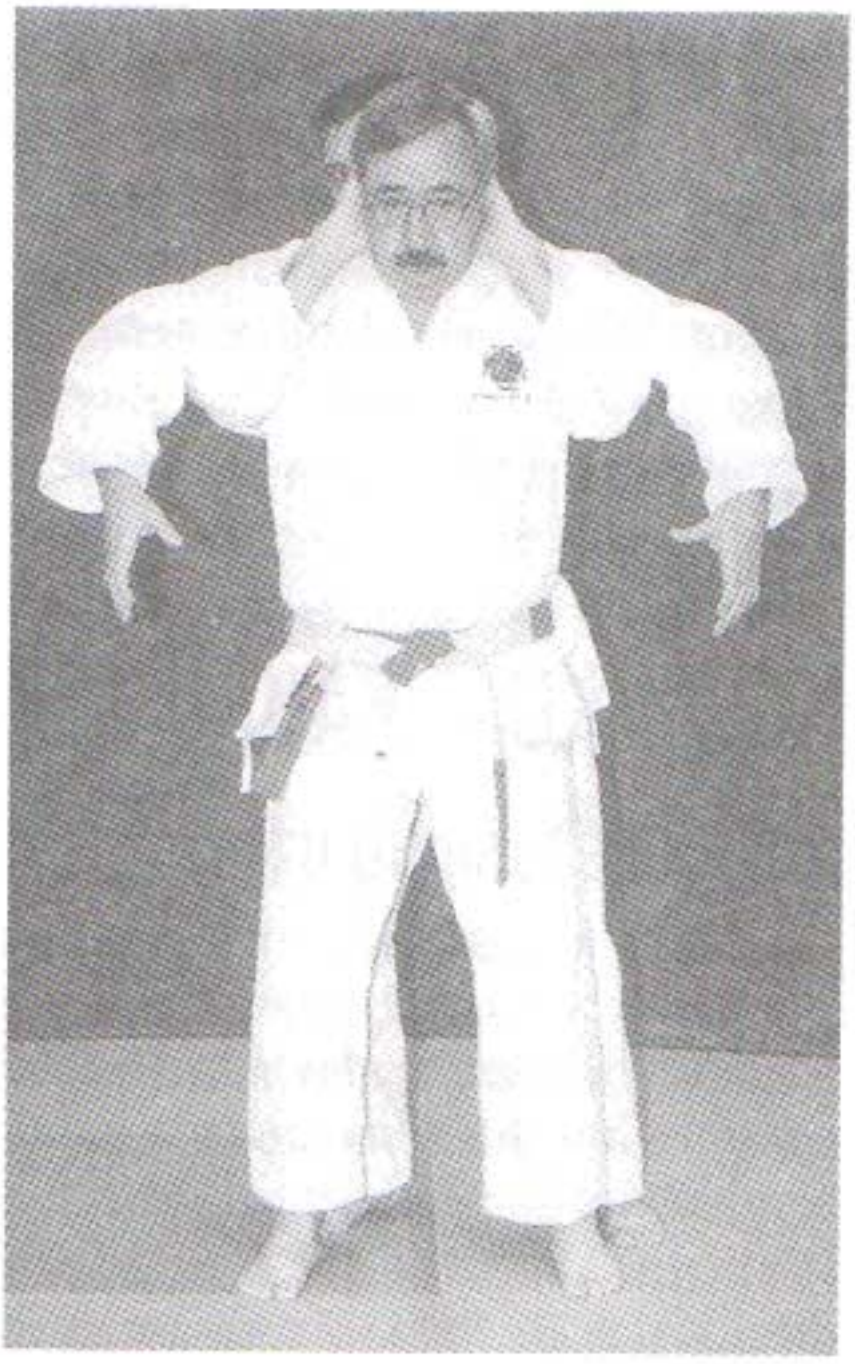


Photo 4

Okinawa. En fait, il semble qu'il ait souhaité décomposer ce long kata en plusieurs petites unités plus faciles à mémoriser et plus aisément assimilables pour de jeunes élèves.

Le mouvement d'ouverture de Kusanku est particulièrement intéressant pour nous. Il offre effectivement plusieurs interprétations. Les mains partent du niveau de la ceinture. Si, les bras en extension, vous fléchissez légèrement les coudes, les extrémités de vos mains se rapprocheront (*photo 1*). On compare souvent le mouvement suivant à l'action de « regarder la lune » ; les mains sont alors levées au niveau de la tête et le contact est pratiquement établi entre les doigts de la main gauche et ceux de la main droite (*photo 2*). La troisième technique de la séquence consiste en un « double blocage du sabre de main » ou *shutô uke* (*photo 3*). En ce qui concerne l'application, le premier mouvement peut être interprété comme une défense contre un « double Nelson ». Si vos pouces sont dirigés vers l'avant (*photo 4*), votre adversaire n'éprouvera aucune difficulté à vous saisir ainsi. Une parade simple face à ce type de saisie consiste à arrondir légèrement les bras tout en ramenant les pouces en direction du corps et en poussant les paumes de mains vers le sol (*photo 5*). Ainsi, vous empêchez votre adversaire d'élever vos bras. Il éprouve alors les plus grandes difficultés à dépasser le niveau de

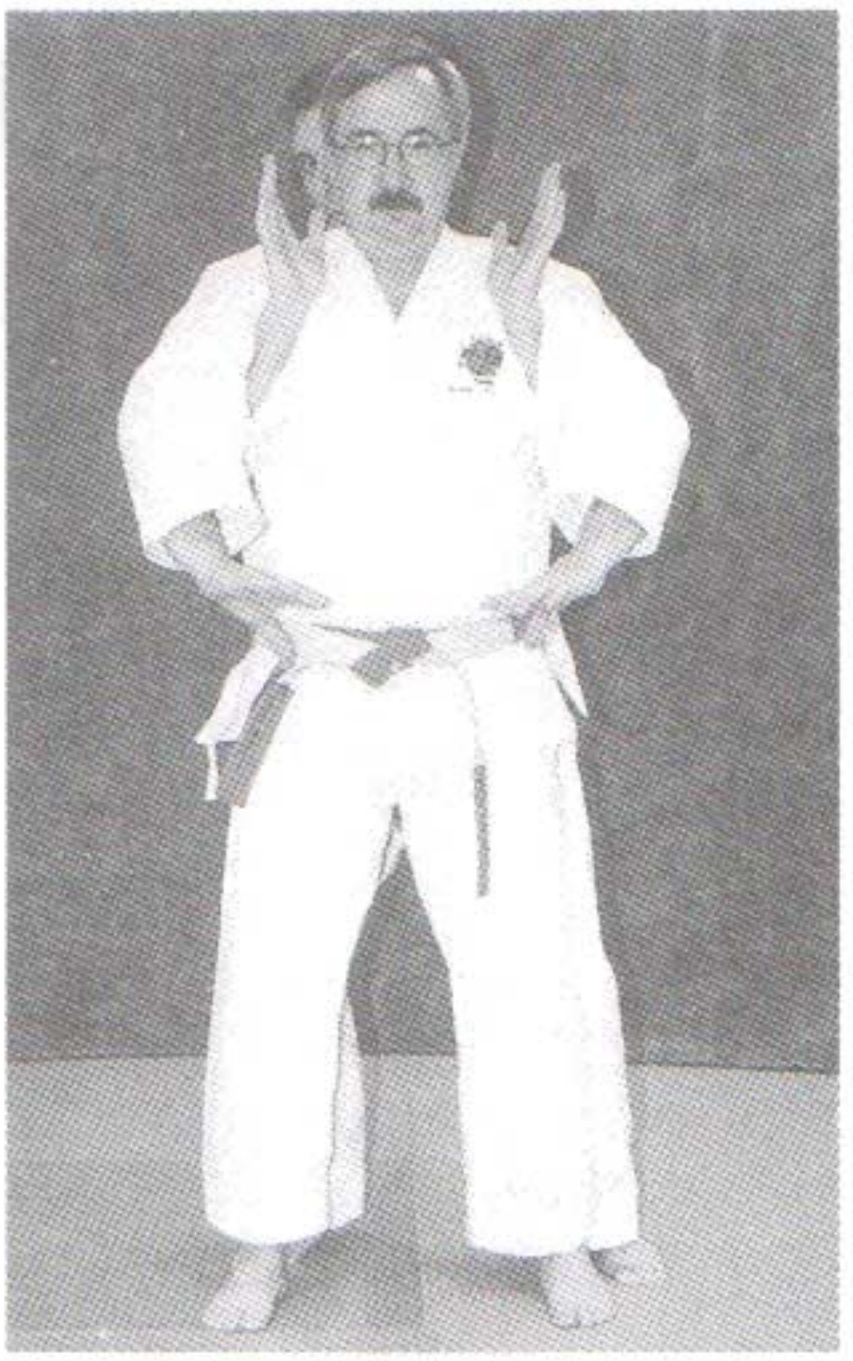


Photo 5

Photo 6

vos épaules avec ses bras et vous pouvez alors, à loisir, riposter d'une clé au poignet (sorte de *sankyô* inversé). Tordez le poignet de façon à ramener l'auriculaire dans la direction du corps de l'adversaire. Dans la technique *sankyô*, le coude fait face au ciel et les doigts sont orientés vers le sol. Dans cette variante les doigts et le coude pointent latéralement (les uns à gauche et l'autre à droite, et réciproquement), l'avant-bras est donc à l'horizontale. Pour ce faire, placez votre pouce entre le pouce et l'index de l'adversaire. La pulpe de votre pouce doit être en contact avec l'articulation de base de son index, et celle de votre majeur avec l'extrémité de son auriculaire. Pressez alors sur ce dernier en le ramenant vers le pouce tout en effectuant une torsion de la main en direction du corps adverse. Si vous effectuez la saisie de la main droite sur la main gauche de l'adversaire, tordez la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (le sens de rotation étant inversé si vous saisissez sa main droite de votre main gauche). Pour accroître la douleur, vous pouvez également maintenir son poignet dans une position aussi droite que possible.

Dès qu'il commence à réagir à la douleur (*photo 6*), étendez légèrement votre pied gauche en pivotant le corps, cela a pour effet de l'obliger à vous offrir le côté de son cou en guise de cible (*photos 7 et 8*). Il existe beaucoup

Photo 7

Photo 8

de points efficaces dont le 17 du Triple Réchauffeur (*illustration 9*). Il se trouve dans la cavité située au-dessous de l'oreille formée par l'articulation temporo-mandibulaire. Si votre agresseur a la bouche ouverte au moment où vous lui assénez ce coup, il est fort probable que vous lui décrocherez la mâchoire et qu'il perdra connaissance. Or, si votre clé au niveau des articulations du poignet et des doigts a été efficace, il hurlera de douleur et il y a donc de grandes chances pour qu'il ait effectivement la bouche ouverte au moment ou vous placez votre coup du sabre de main. Gichin Funakoshi (à la page 243 de *Karate-dô Kyôhan*) stipule qu'un tel coup provoquerait une syncope par traumatisme des nerfs crâniens et de la moelle épinière. En outre, l'adversaire aurait à souffrir d'une déficience au niveau des fonctions motrices et sensorielles.

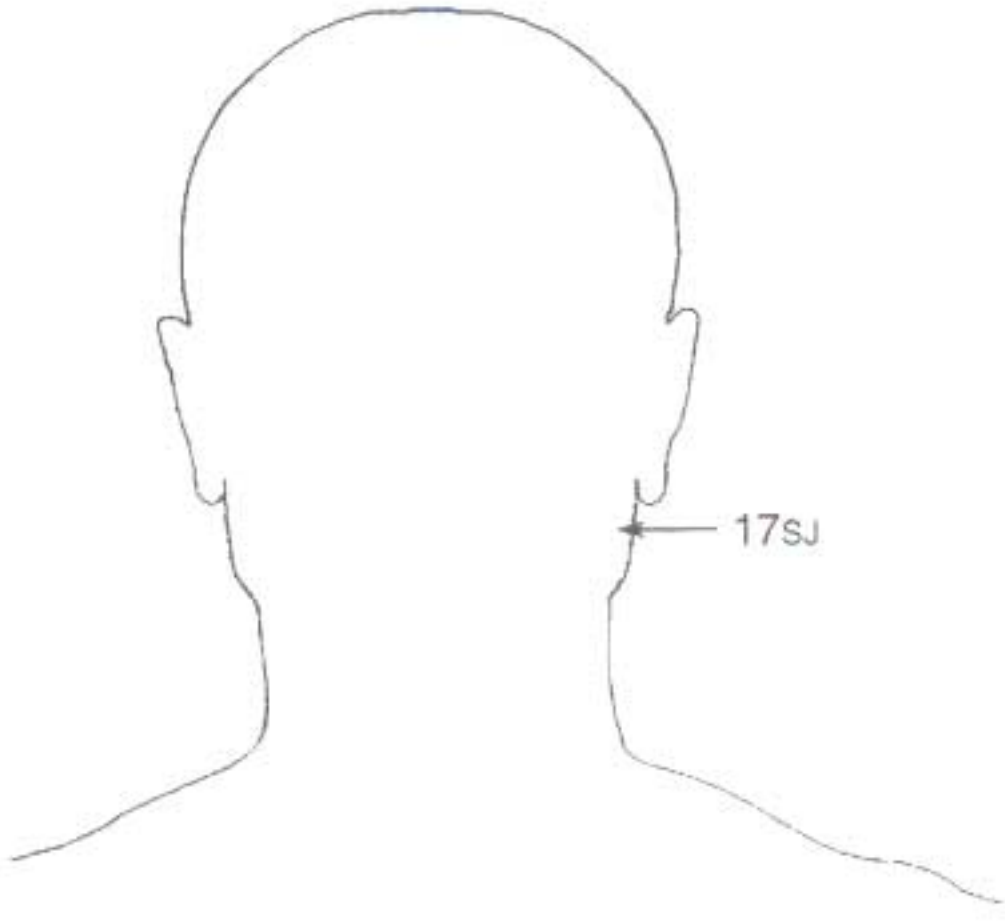


Illustration 9

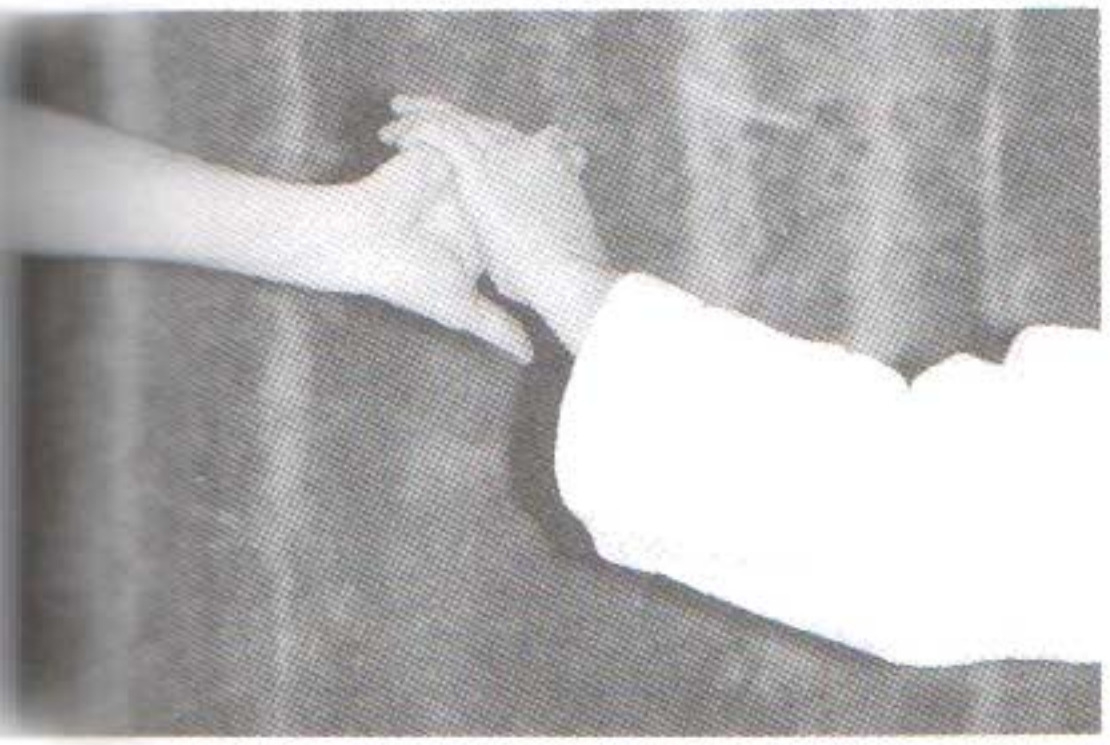


Photo 10

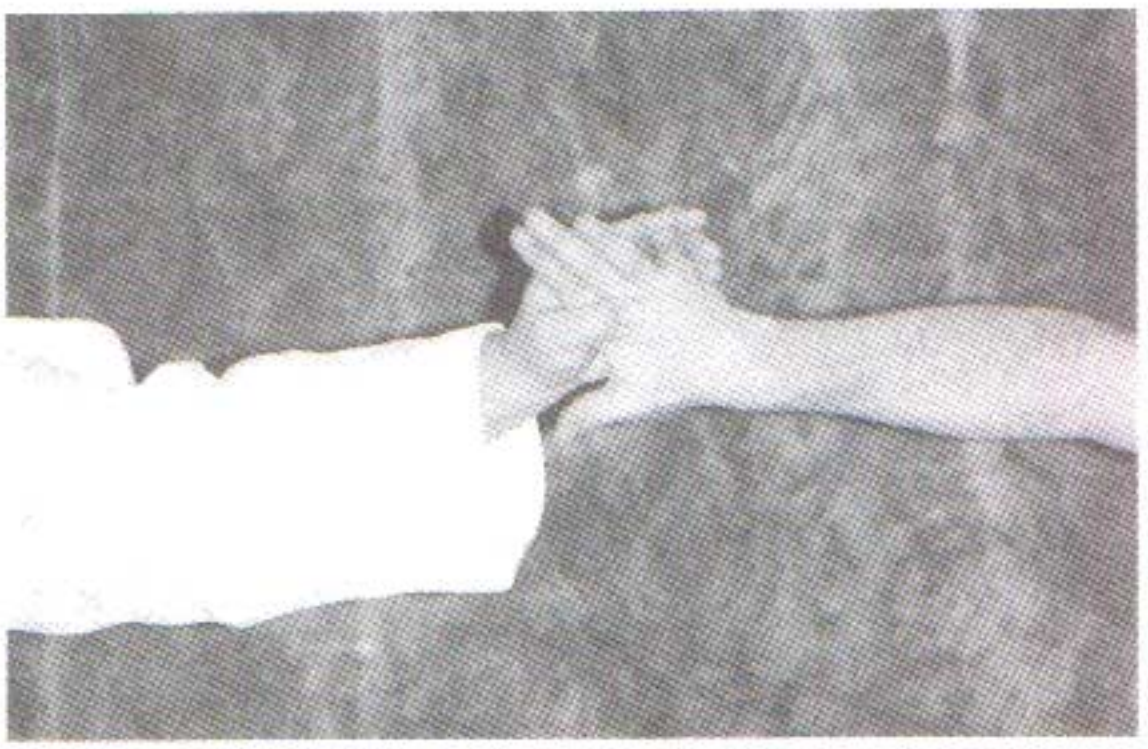


Photo 11

La torsion du doigt démontrée sur les photos 10 et 11 est efficace si elle est appliquée au niveau de l'auriculaire de l'adversaire. Appliquez la pression avec le majeur à l'extrémité de ce doigt. Commencez par le ramener en arrière puis, dans un deuxième temps, tordez-le en direction du pouce. La douleur qui s'ensuivra sera terrible pour la victime, car la pression est considérable. Veillez seulement à ne pas appliquer toute votre main contre la sienne car cela pourrait réduire la pression dirigeable sur son doigt. Précisons que ce principe de torsion de l'auriculaire s'applique à toute clé qui, comme *sankyô* est relativement proche de celle-ci.

HYPOTHÈSE 2 : SHUTO UKE (2e FORME)

La frappe double du sabre de main (*photos 12 et 13*) est commune à la plupart des disciplines martiales. Il existe de nombreuses variantes, mais une application particulièrement intéressante consiste à frapper les points vitaux au cou et à la tête tout en verrouillant la jambe avant de l'adversaire.

Alors qu'il s'apprête à vous frapper du poing droit (*photo 14*), avancez le pied droit et venez le poser juste à côté du sien (*photo 15*). Au même moment, levez la main droite pour détourner son coup et dévoiler les points vitaux de son cou et de sa tête (*photo 16*). Tirez profit du mouvement de votre main droite afin de faire pivoter son corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et abaissez son bras droit de votre main gauche. Si vous avez pris soin de positionner correctement votre pied, vous êtes alors en mesure de le déstabiliser en verrouillant sa jambe avant. Il faut pour cela que vous ayez préalablement collé le flanc externe de votre jambe contre la sienne (votre pied est donc très proche du sien). Si, alors, vous poussez sur sa jambe avec votre genou, vous allez le contraindre à pivoter davantage et lui ferez perdre l'équilibre. En conséquence, ses points vitaux au niveau du cou et de

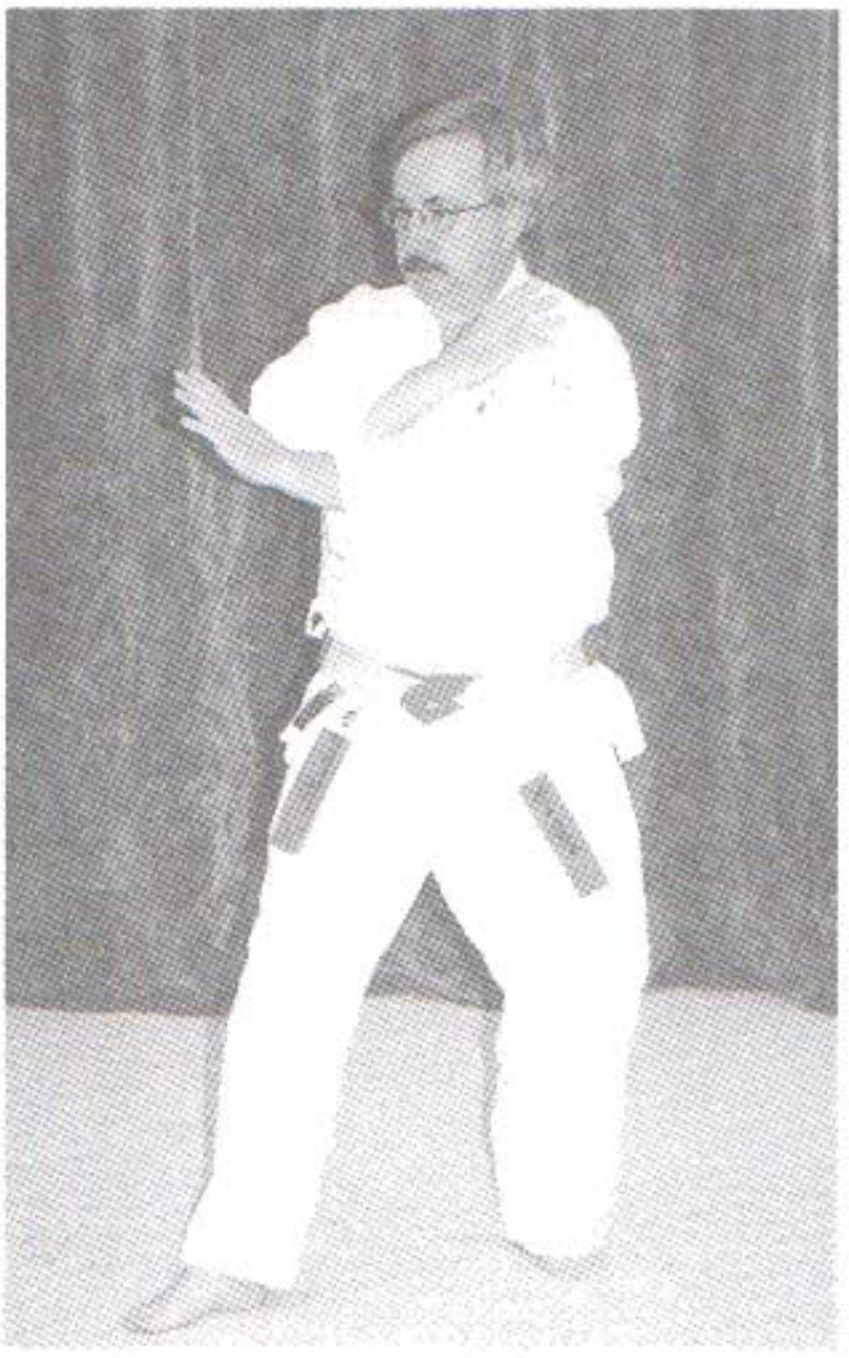


Photo 12

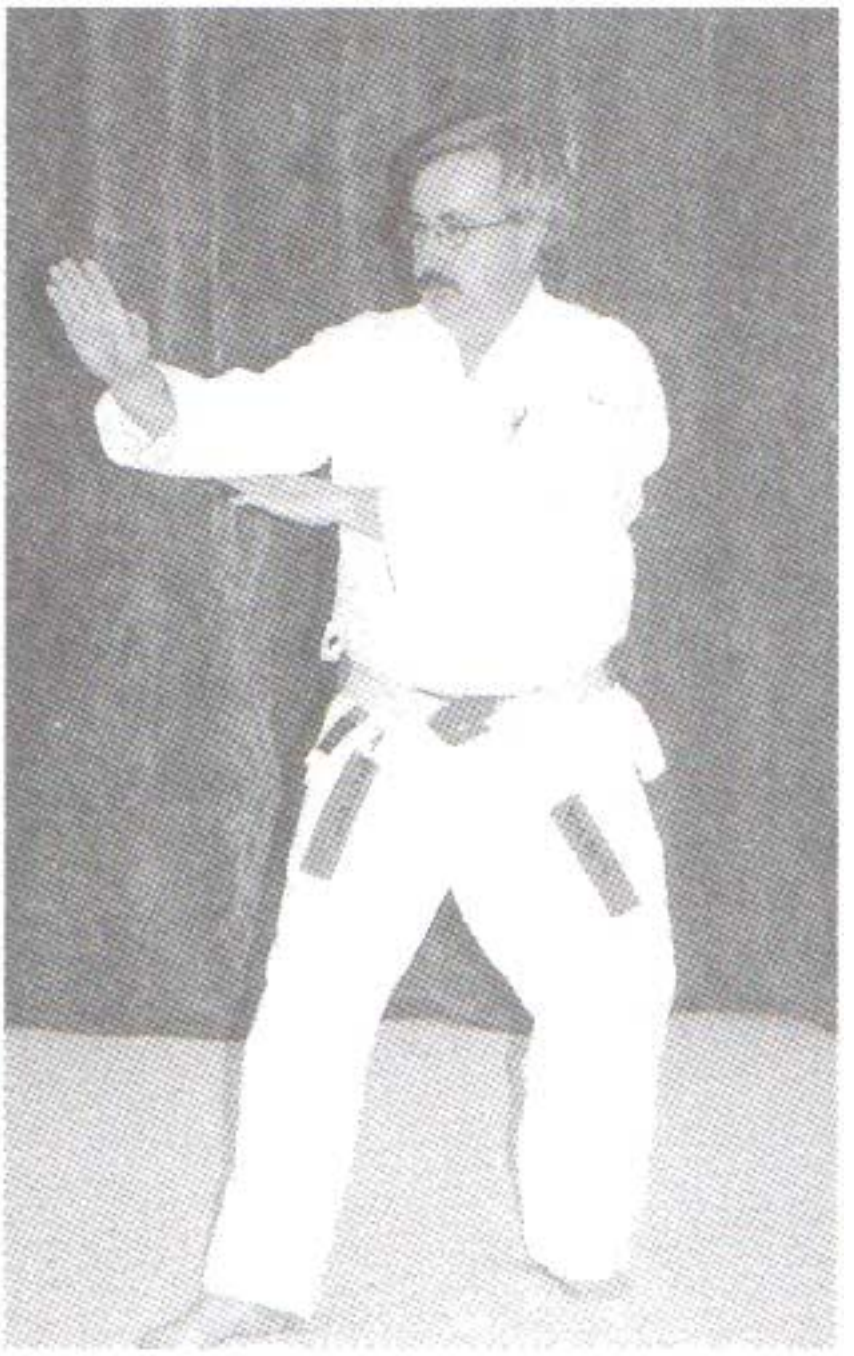


Photo 13

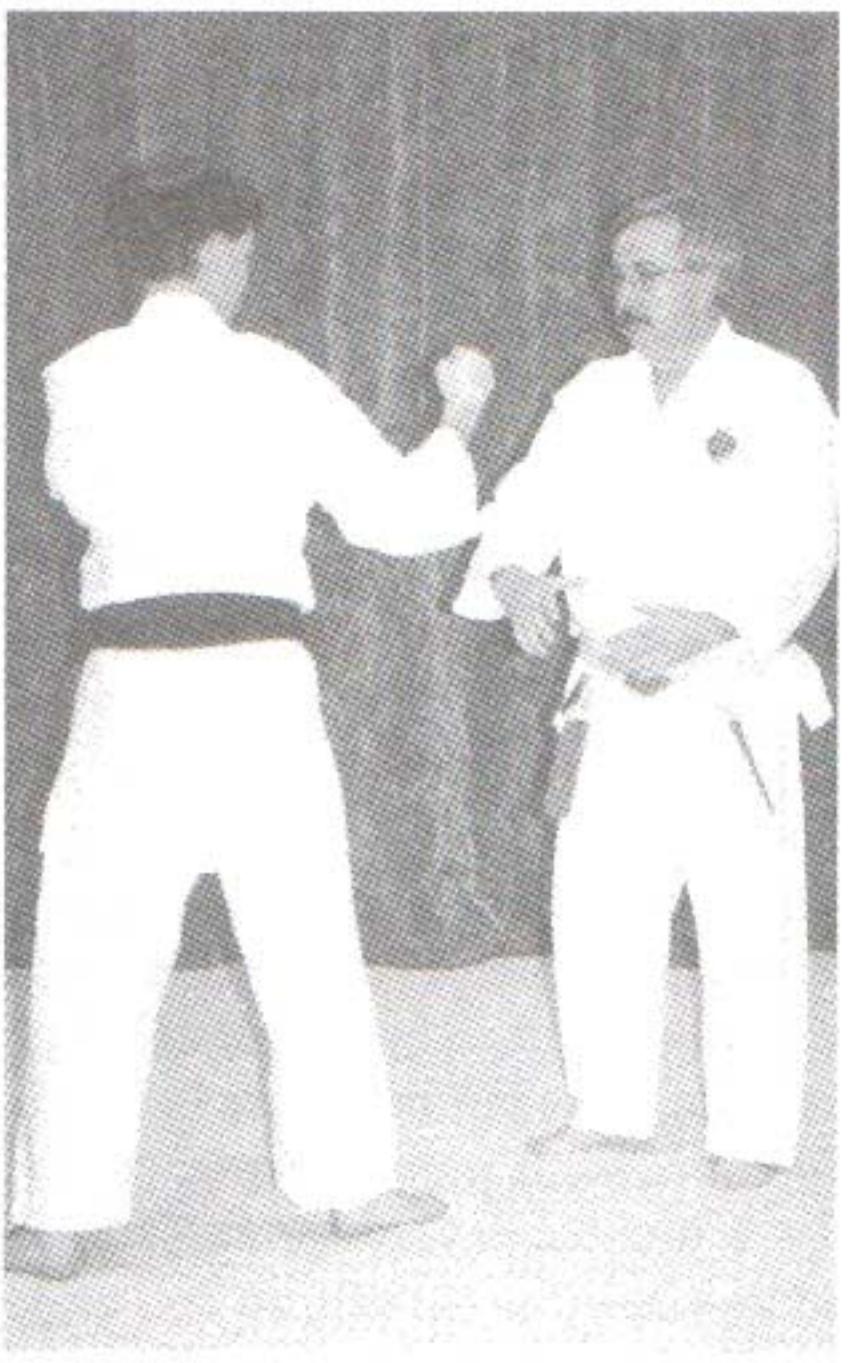


Photo 14

Photo 15

Photo 16

Photo 17

la tête n'en seront que plus dégagés et, en outre, les possibilités de riposte de sa part seront quasiment nulles (*photo 17*).

PINAN 4 – HEIAN 4 – PYUNG AHN 4

Il y a dans le quatrième Pinan un court enchaînement dans lequel vos deux mains ouvertes effectuent des blocages simultanés, l'une au niveau des yeux et l'autre devant le visage (*photo 18*). Souvent, le *bunkai* de ces techniques veut qu'il s'agisse d'une défense face à deux attaques simultanées et lancées par deux adversaires différents. Admettons qu'il est possible de se défendre sur des attaques semblables, la probabilité pour que deux personnes vous attaquent de manière simultanée est en réalité très mince.

Dans le kata, le mouvement suivant est un blocage croisé bas (*photo 19*) que l'on interprète généralement comme une parade sur un coup de pied niveau bas. Bien sûr, une nouvelle fois, cette application est légitime, mais elle ignore la possibilité qu'a l'adversaire d'enchaîner du poing sur la partie haute de votre corps. Je n'ai pas pour ambition de dénigrer les *bunkai* utilisés par d'autres instructeurs ou organisations, mais je souhaite tout de

Photo 18

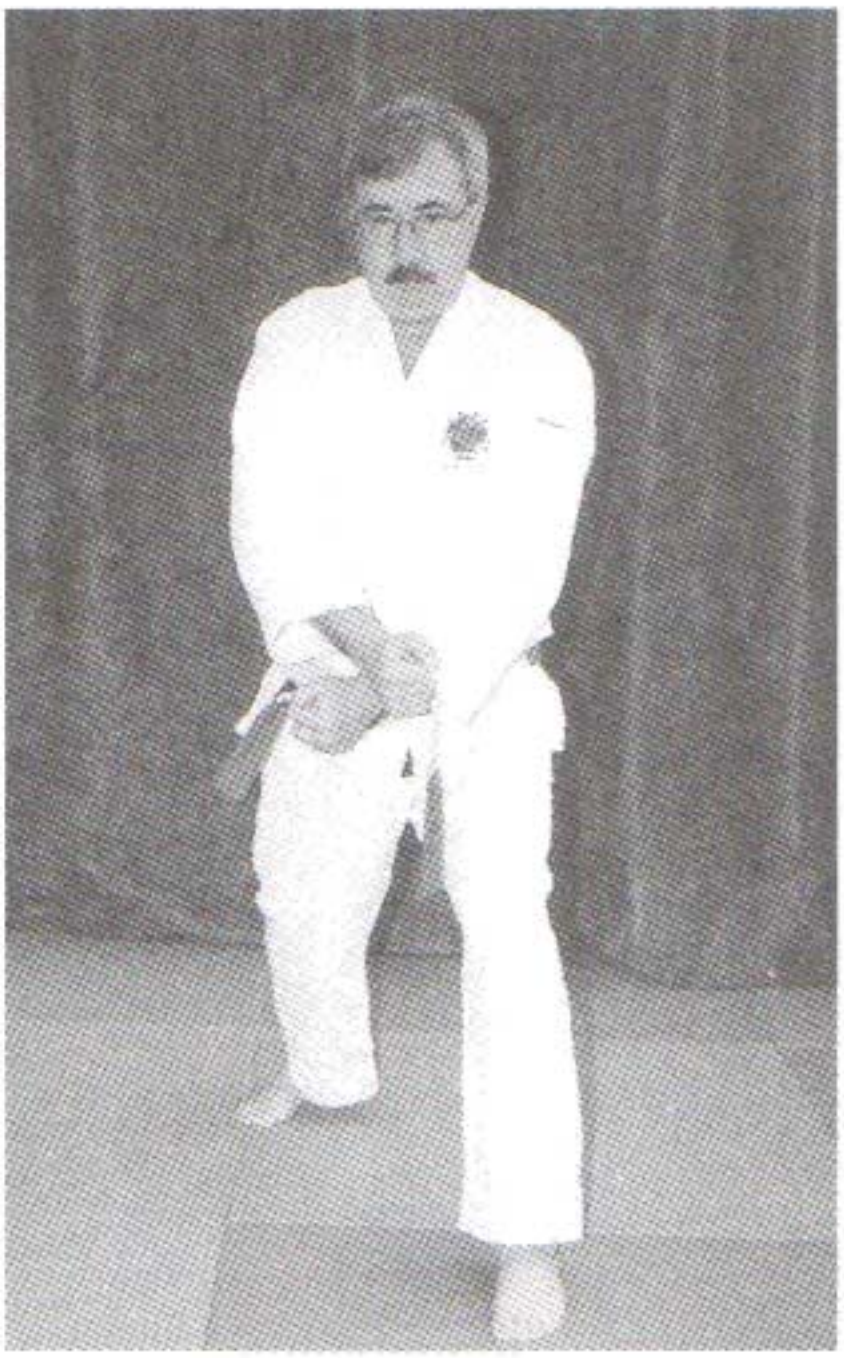


Photo 19

même apporter des explications alternatives; car s'il est, en théorie, parfaitement applicable comme décrit ci-dessus (je suis sûr qu'il a été démontré ainsi par plus d'un instructeur), cet enchaînement pose évidemment problème dès qu'on l'analyse un peu plus en profondeur. Le fait que cette explication basique soit légitime, est-il pour autant gage d'exclusivité ou de qualité? Évidemment non, les techniques efficaces dérivées de ces deux mouvements extraits du kata Pinan Yôdan sont légion.

Dès que vous avez compris cette multiplicité en matière d'interprétations, il semble plus prudent de ne pas se jeter tête baissée dans un *bunkai* mais de diversifier autant que possible les applications d'un même mouvement. C'est dans ces conditions que vous serez à même de sélectionner les techniques les plus pertinentes dans le cadre de vos attentes et besoins en self-défense.

Dans les lignes à suivre, j'aimerais ouvrir un tant soit peu le champ des possibles dans le domaine des interprétations. Pour cela je me suis efforcé de faire preuve de « pensée libérée ». Même s'il se pourrait très bien que l'une de mes propositions coïncide avec la version originelle du *bunkai* – telle que l'a voulue le concepteur du kata – loin de moi la prétention de fournir la vérité au lecteur (il en va d'ailleurs ainsi de tous les *bunkai* présentés dans ce livre); et de toute façon, cela n'a qu'une importance somme toute minime, si l'on tient compte du fait que ces techniques sont issues de styles différents.

HYPOTHÈSE 1 : JÛJI NAGE

Je vais tout d'abord démontrer l'application de ces techniques en réponse à une attaque lancée dans notre dos et ensuite je les appliquerai contre une agression frontale (ce simple fait d'interpréter des mouvements selon des axes d'attaque opposés est déjà anti-conformiste en soi). Cela revient à les analyser sous des angles différents. Aussi, quand il nous arrive d'éprouver des difficultés au moment d'apprécier un enchaînement avec un adversaire – lorsque ledit enchaînement paraît « étrange » une fois mis en application – une pareille stratégie peut vous être d'un grand secours. En d'autres termes, cherchez toujours à appliquer les techniques des katas en réponse à des attaques latérales ou en provenance de votre dos. En effet, même si elles vous semblent parfaitement légitimes dans une direction précise, rien ne garantit qu'elles ne soient pas plus efficaces encore sous un angle différent.

Dans les exemples à suivre, votre adversaire vous saisit dans le dos et empoigne votre encolure de la main droite en l'enroulant autour de votre cou. Sa main gauche, elle, saisit votre poignet gauche (*photo 20*). Au moment précis où vous vous sentez saisi(e), écartez légèrement les jambes et fléchissez les genoux. Cherchez à tourner la tête du côté de son coude afin d'atténuer l'étranglement. Dans le même temps, suivant une trajectoire

Photo 20

Photo 21

Photo 22

Photo 23

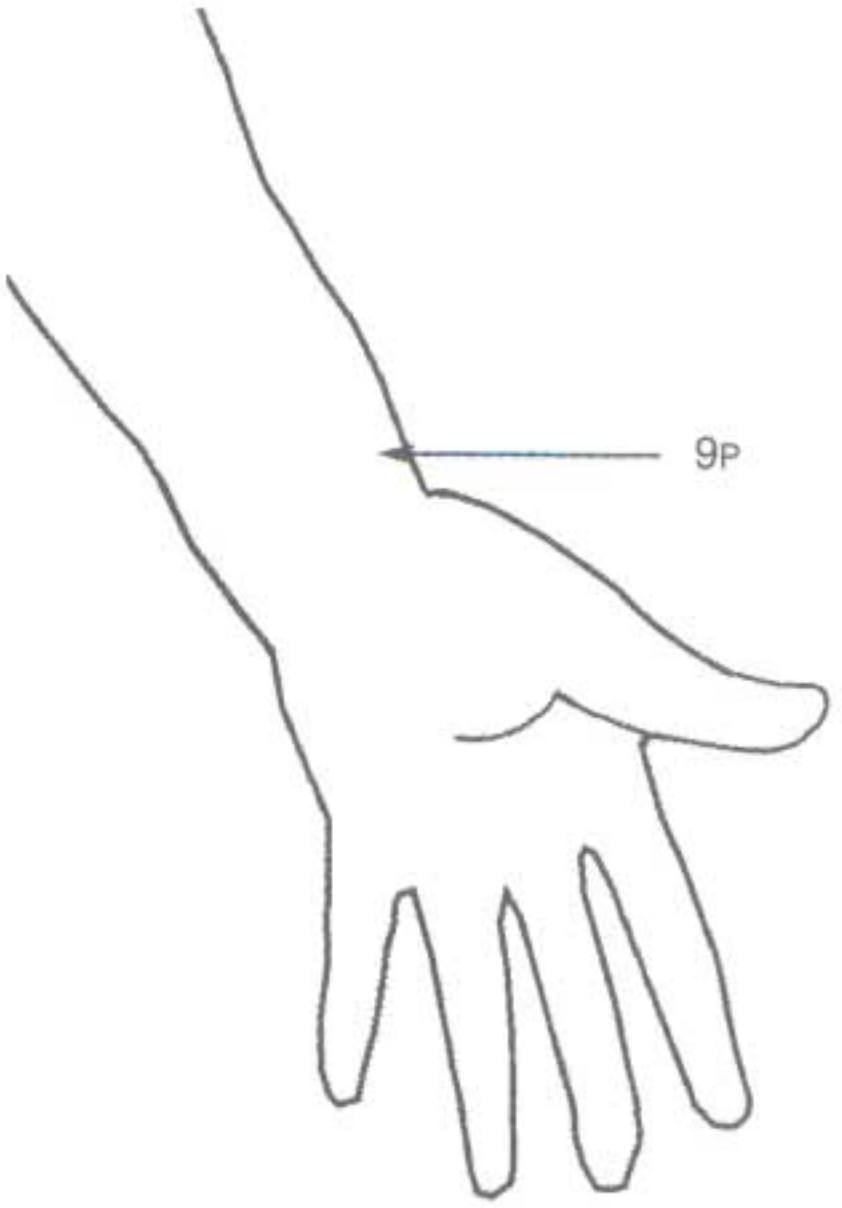


Illustration 24

circulaire, ramenez la main gauche dans l'axe de votre corps, paume vers le sol et pouce tourné vers vous en arrondissant légèrement le bras (*photo 21*). Sa saisie va automatiquement se relâcher et vous permettre ainsi de vous servir de votre main comme bon vous semble. Dès que votre main gauche est suffisamment libérée, montez-la en direction de votre tête et pivotez le corps entier vers l'agresseur suivant le sens des aiguilles d'une montre (*photo 22*). Élevez la main droite pour aller saisir sa main gauche (qui n'a toujours pas lâché prise) et effectuer une clé au poignet, ou *sankyô* (*photo 23*).

Photo 25

Dès lors, les possibilités sont multiples, néanmoins, si vous décidez de poursuivre votre clé au niveau de l'articulation du poignet (*illustration 24*), vous pouvez en outre aller saisir son poignet droit de la main gauche et repousser son bras droit par-dessus son coude gauche (*photo 25*). Si vous maintenez la pression, la douleur le contraint à perdre l'équilibre en oblique du côté droit (*photo 26*). Enfin, si vous conduisez cette technique à son terme en avançant le pied gauche, vous pouvez le projeter en *jûji nage* (*photo 27*).

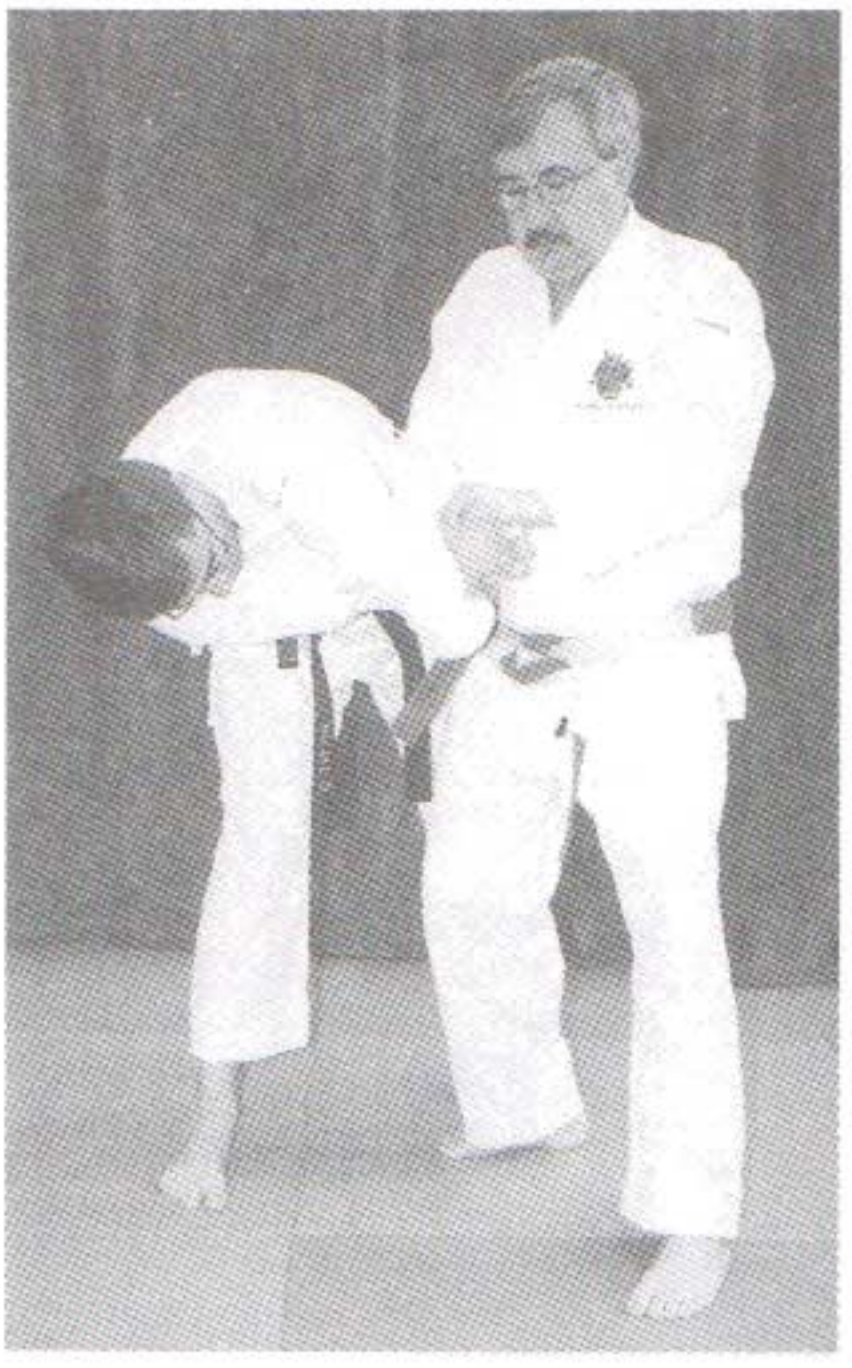


Photo 26

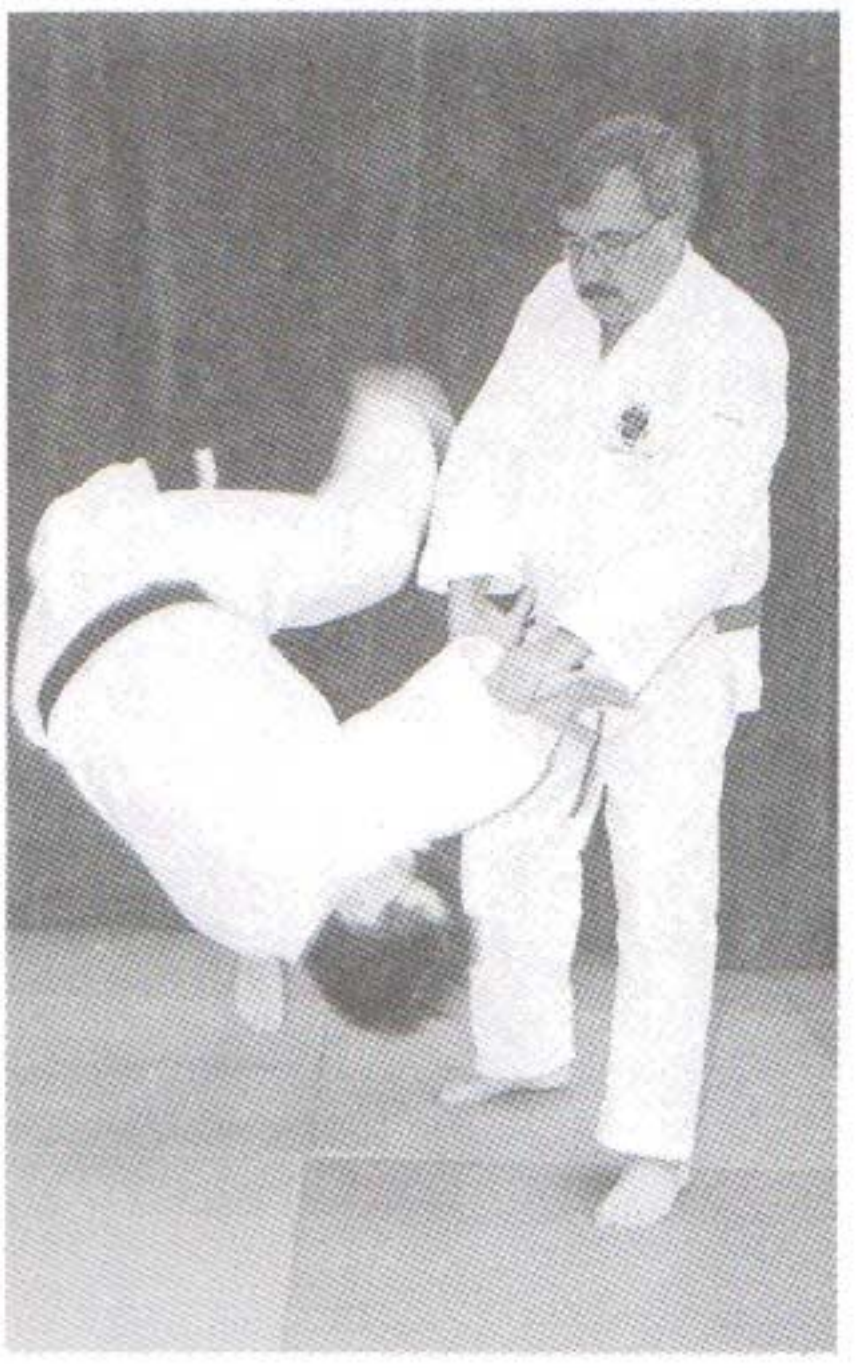


Photo 27

HYPOTHÈSE 2 : KUBI NAGE

Photo 28

Sur une attaque similaire (*photo 28*), levez la main gauche et allez l'appliquer sur le sommet du crâne de l'adversaire. Dans le même temps, élevez la main droite et placez-la sous son menton (*photo 29*) (ce n'est que dans un souci de clarté que ma main se trouve devant le bras adverse sur le cliché). Les extrémités de vos doigts sont pratiquement à la même hauteur et votre position est relativement proche de celle du kata. En avançant, tordez son cou au moyen du blocage croisé de manière à le projeter vers l'avant (*photo 30*). Il va sans dire que cette projection présente un danger certain pour celui qui la subit. Si vous souhaitez vous y entraîner, faites-la en connaissance de cause, lentement et discutez-en préalablement avec votre partenaire. Enfin, assurez-vous de sa confiance dans les chutes entraînées par torsion articulaire.

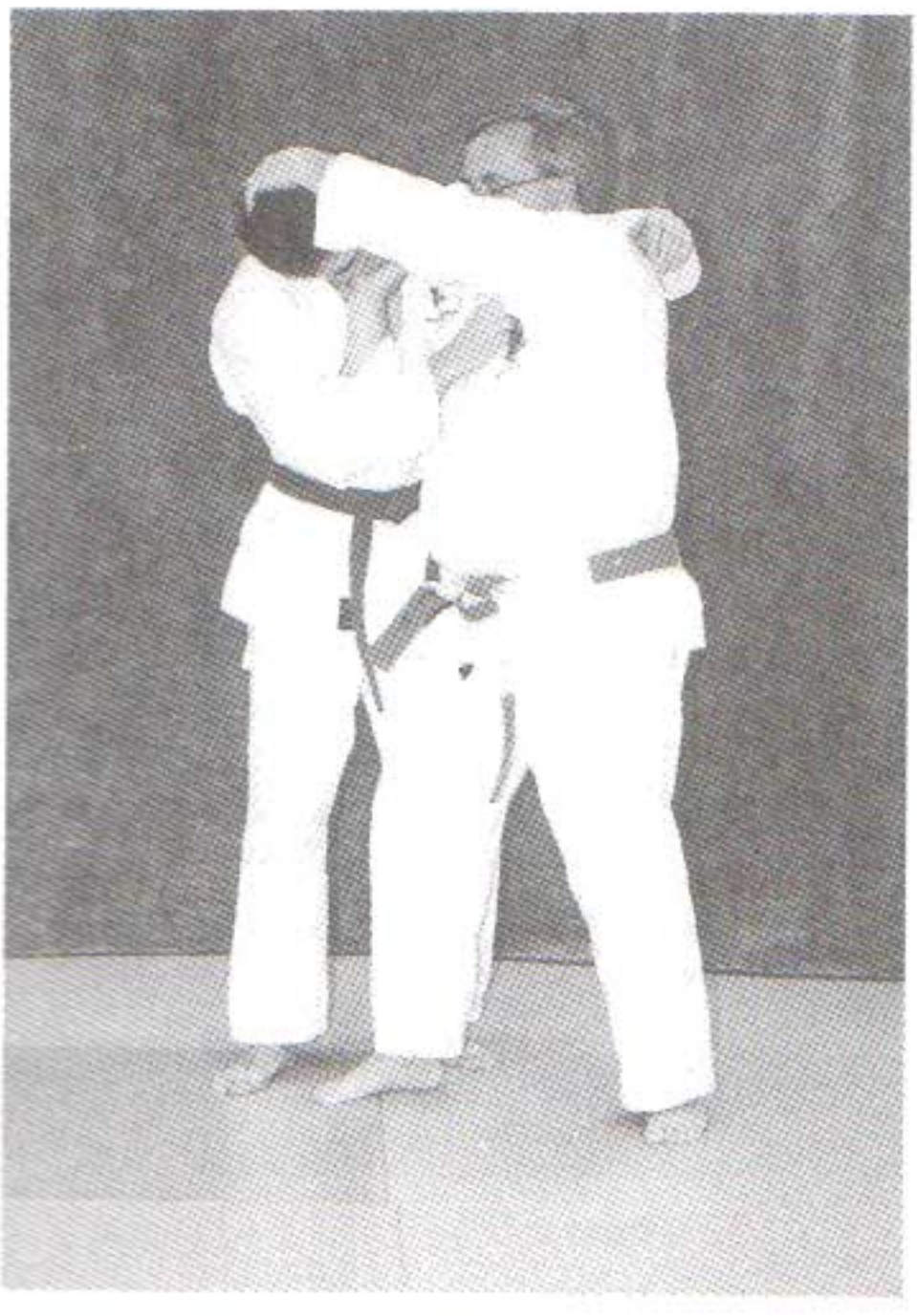


Photo 29

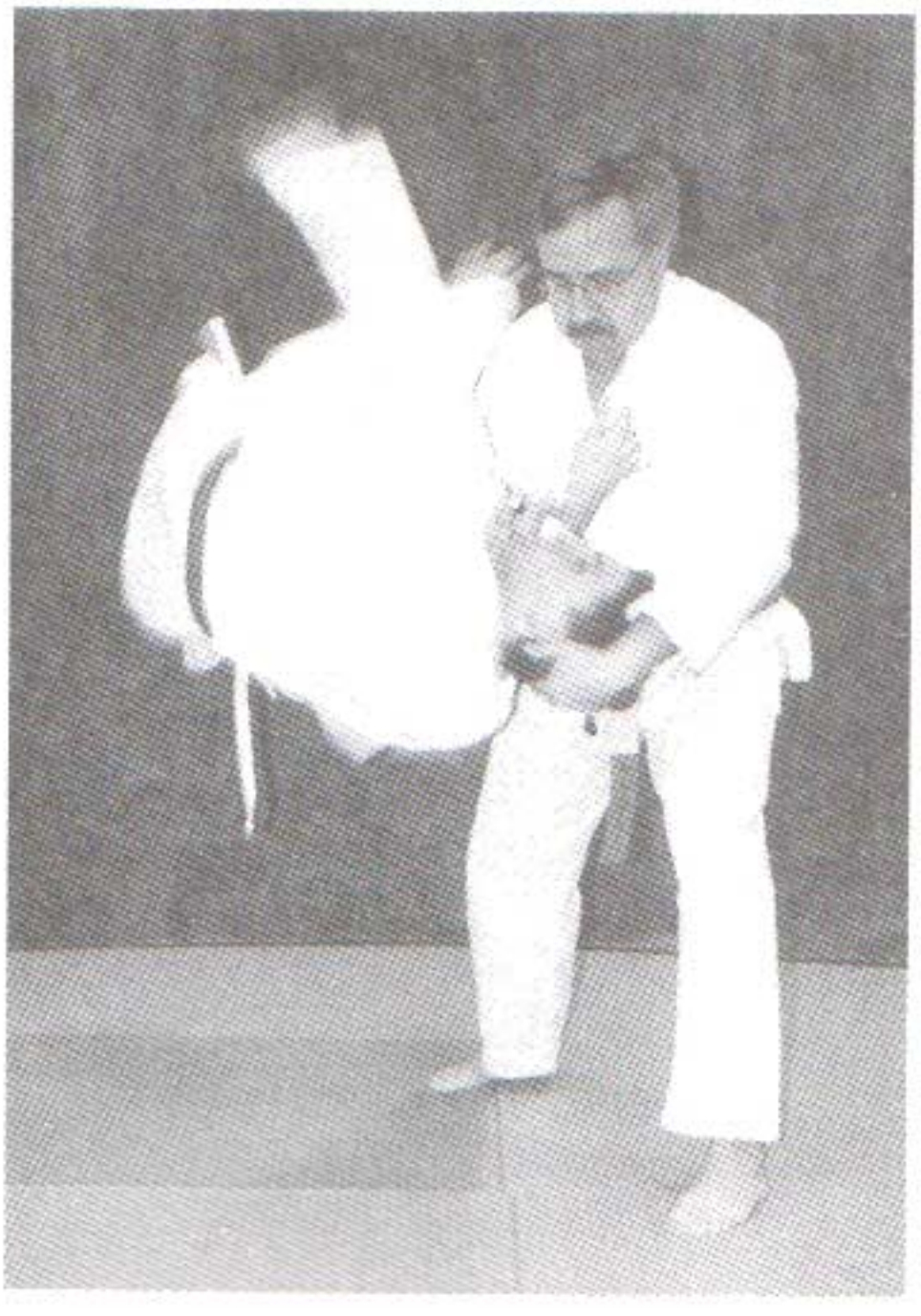


Photo 30

HYPOTHÈSE 3 : SAISIE DIRECTE AU POIGNET (1e FORME)

Dans cet enchaînement, je considère que vous êtes saisi(e) aux poignets par un adversaire situé une nouvelle fois dans votre dos (*photo 31*). Au moment même où il s'apprête à empoigner vos bras, abaissez les hanches et écartez les jambes. Pivotez les paumes de mains de manière à tourner les pouces en direction du corps et repoussez légèrement les coudes sur l'extérieur de sorte que vos bras se retrouvent légèrement arrondis (*photo 32*).

N'oubliez pas de toujours vous en référer aux techniques du kata, elles vous permettront d'avoir une idée claire du mouvement juste. Amenez le poids de votre corps sur votre jambe arrière et veillez à rentrer la tête dans les épaules pour permettre au bras gauche de l'agresseur de suivre la trajectoire que vous lui imposez (*photo 33*). Ainsi, vous vous retrouvez légèrement de profil ce qui a pour conséquence de déstabiliser votre adversaire. D'ailleurs, plus vous tirerez les mains vers l'avant et vers le haut, plus vous l'empêcherez de retrouver son équilibre.

Pivotez alors le corps dans sa direction et, de la main gauche, saisissez sa main droite. De la main droite, empoignez la partie supérieure de son avant-bras et contrôlez-le en *nikyô*. Cette clé vous permet de lui briser le poignet (*photo 34*). Elle est démontrée en gros plan sur la photo 35.

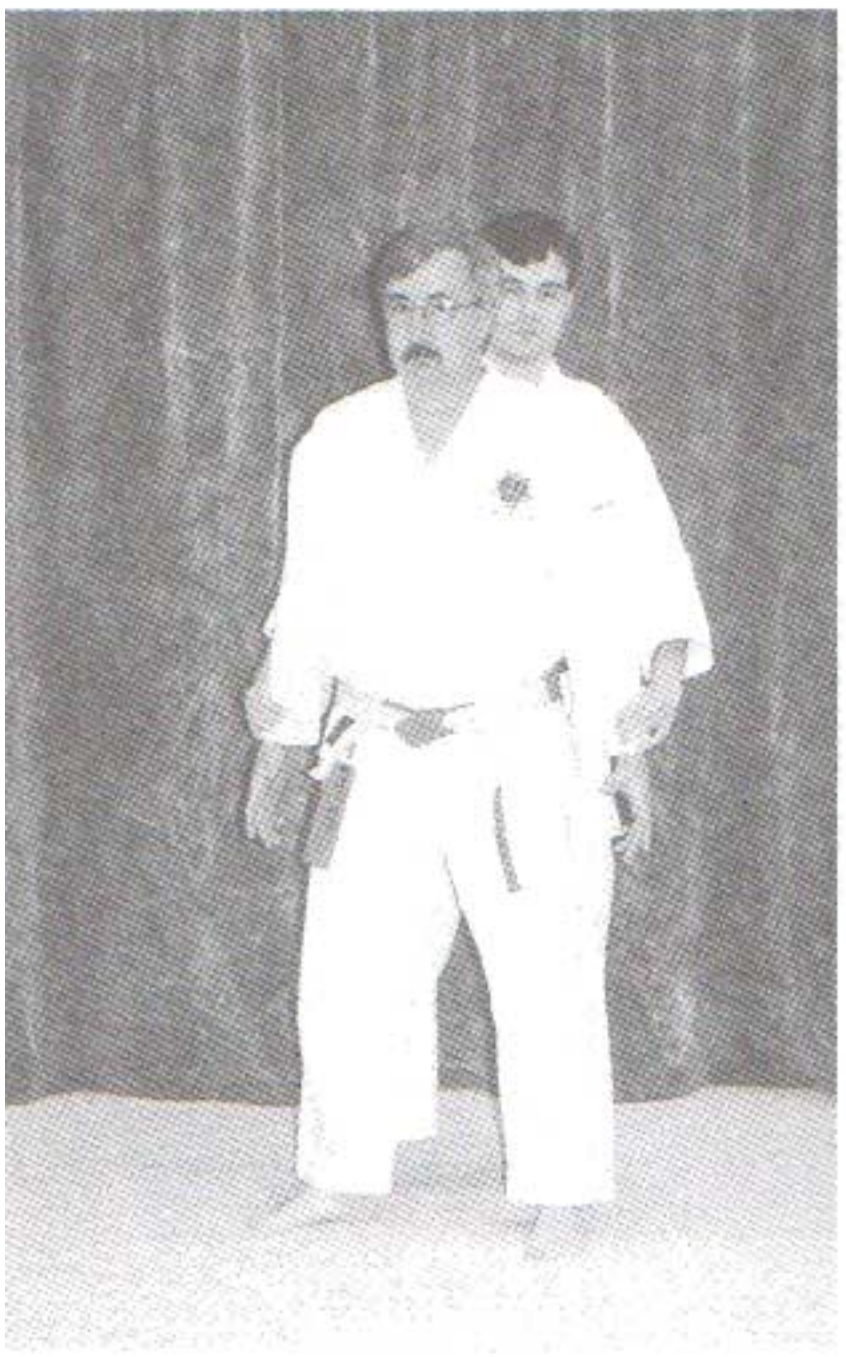


Photo 31

Photo 32

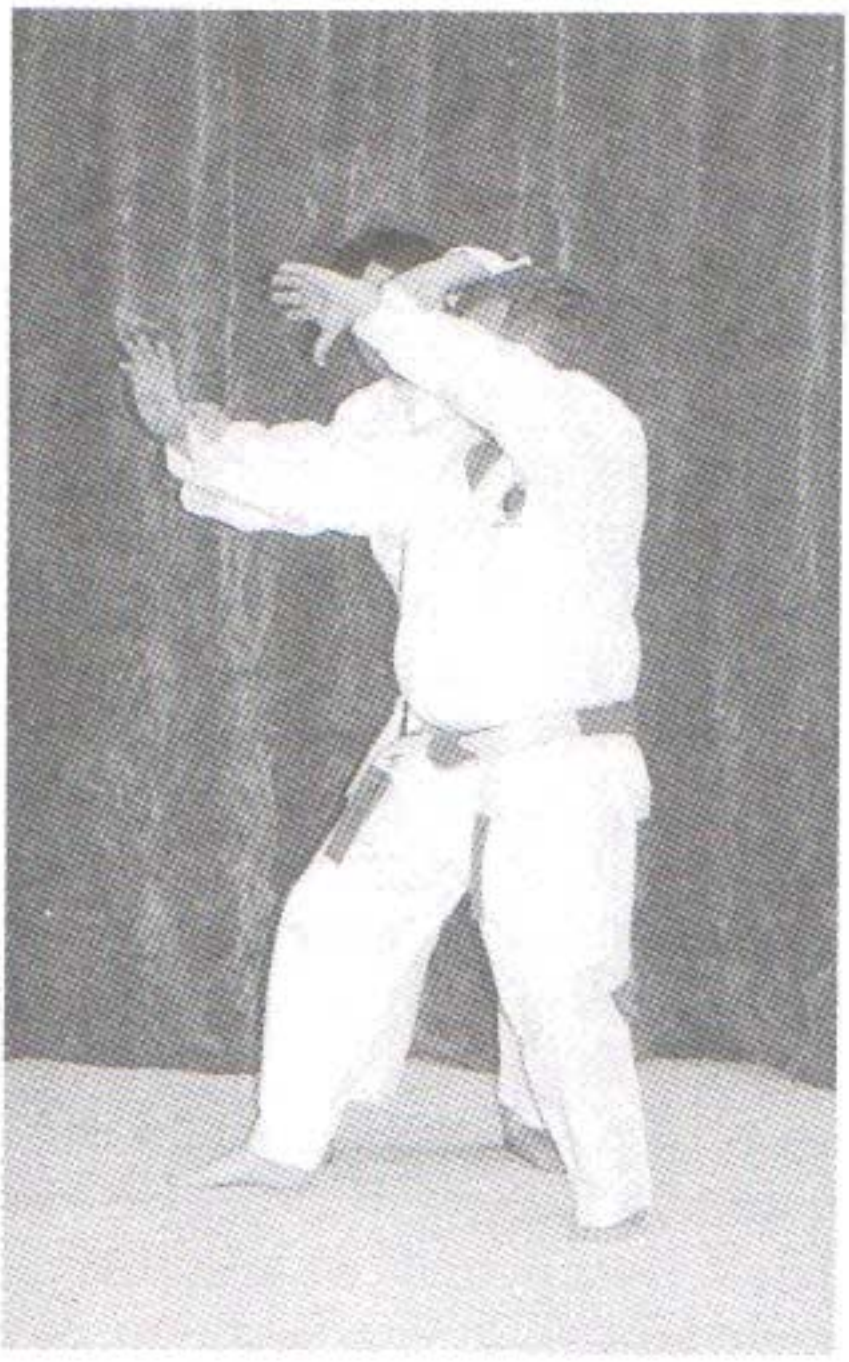


Photo 33

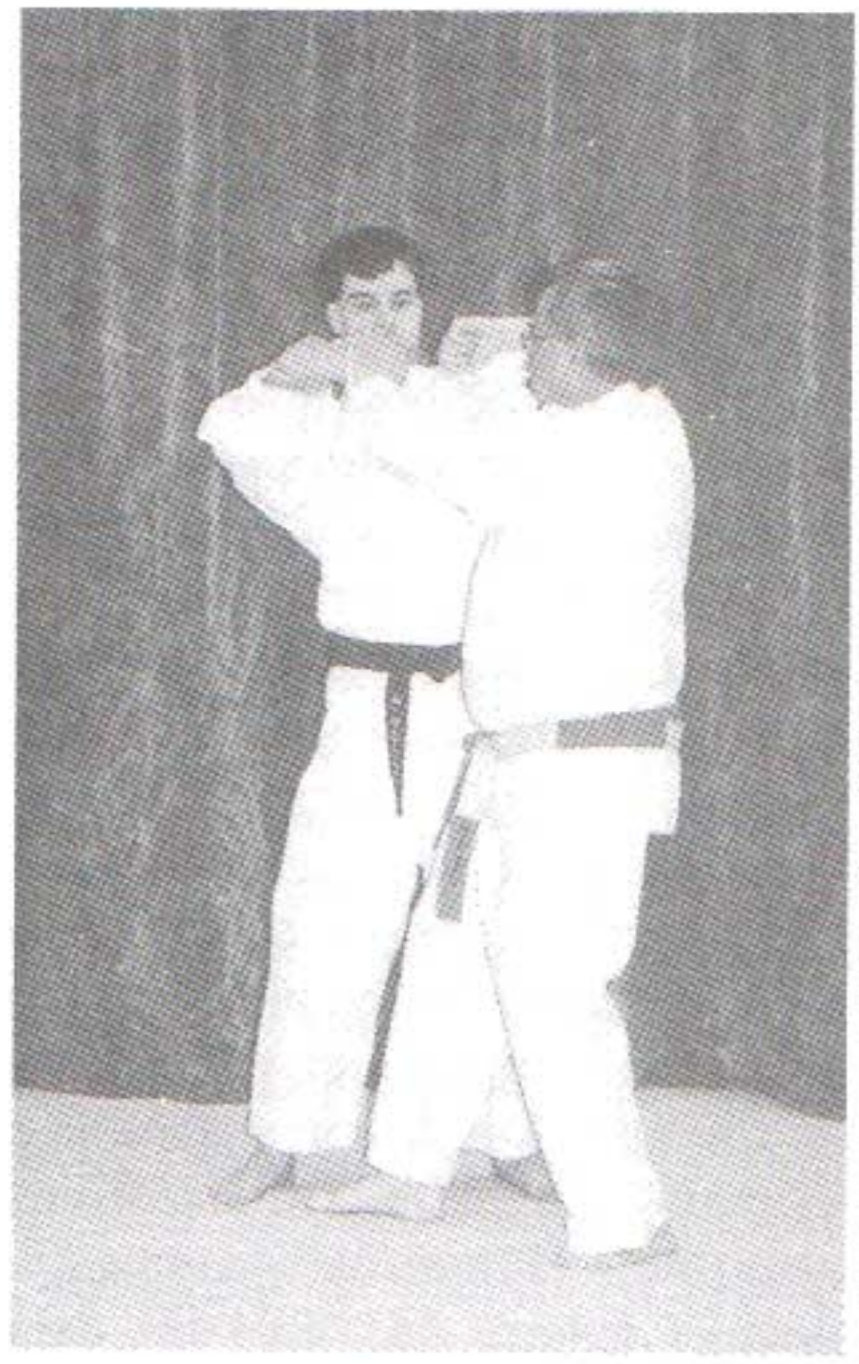


Photo 34

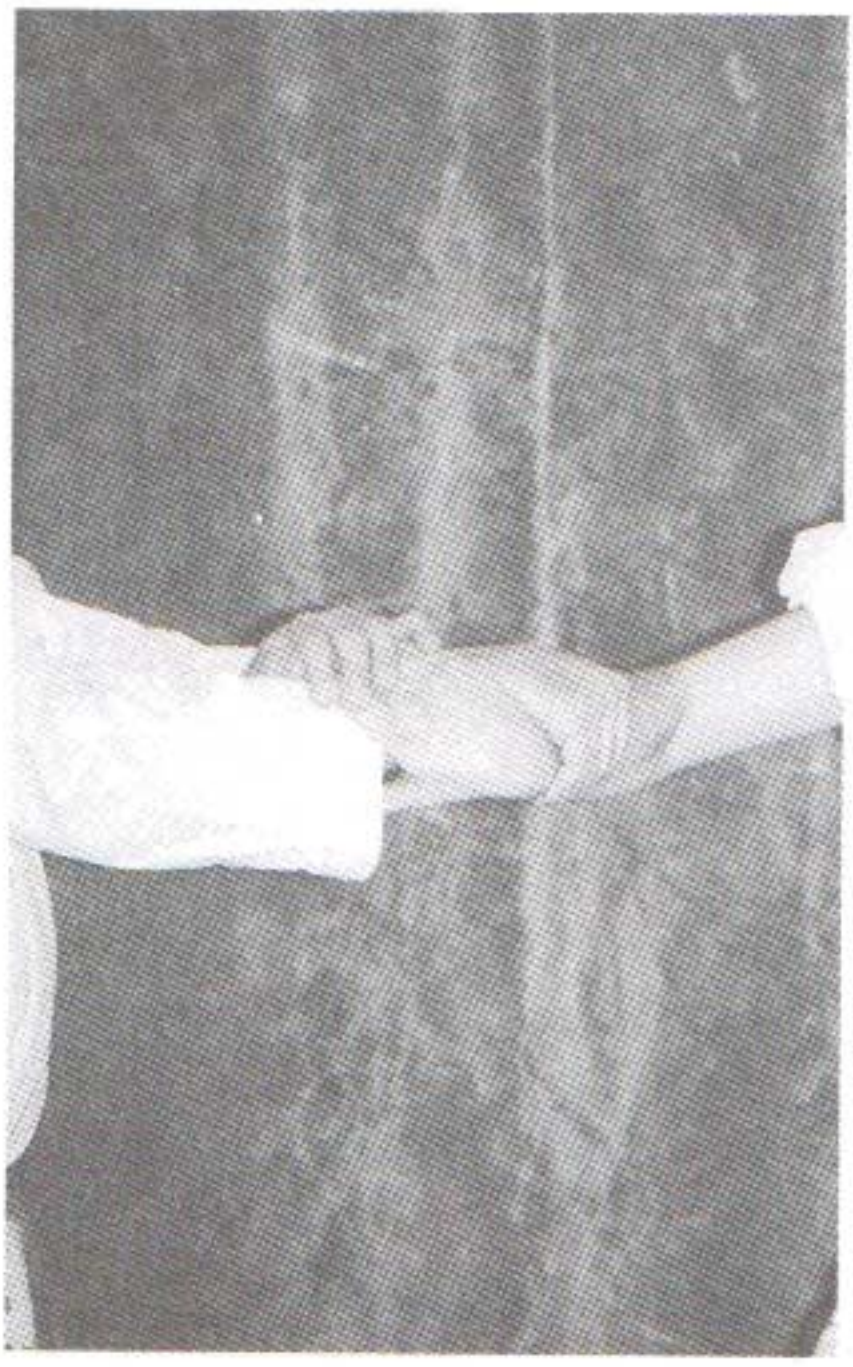


Photo 35

Photo 36

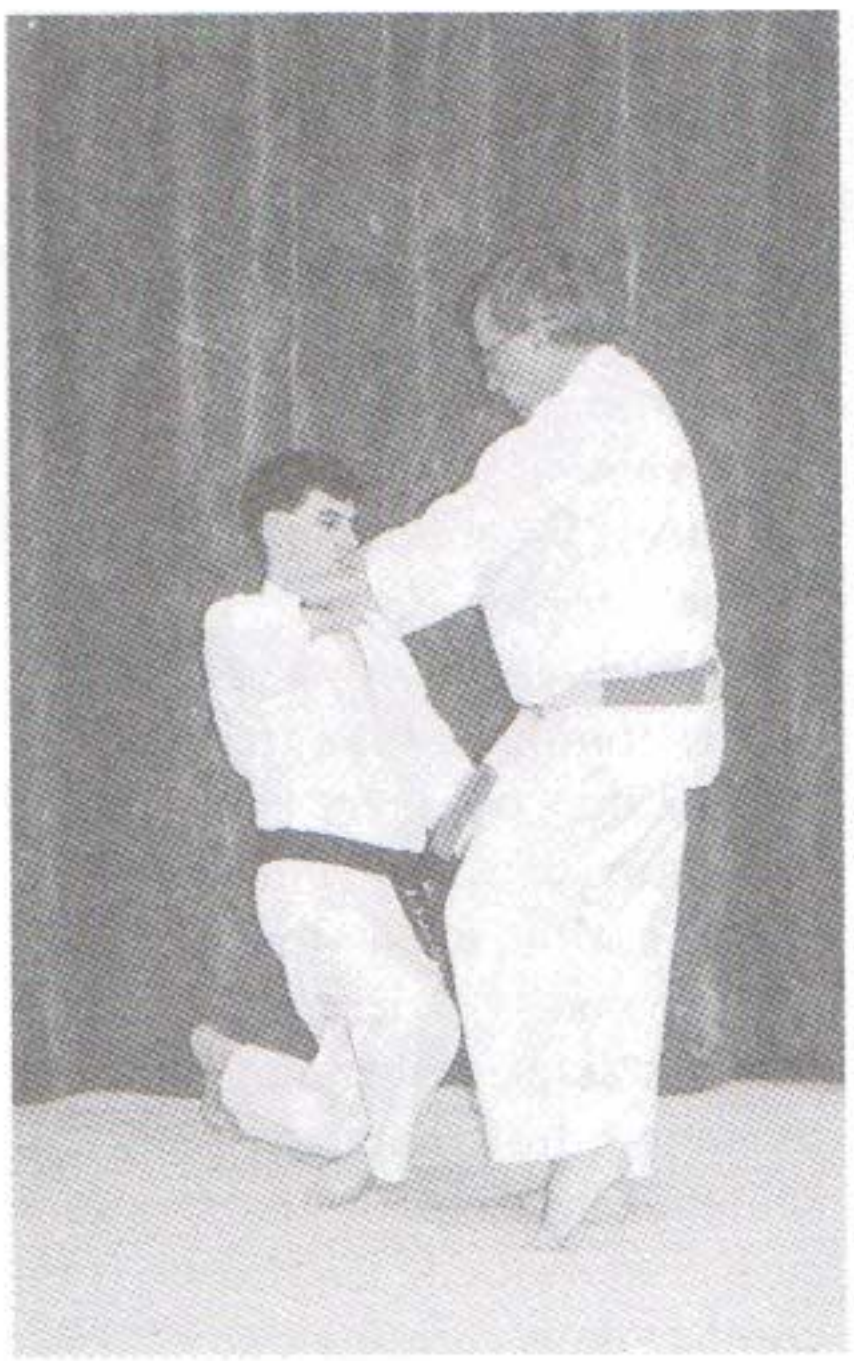


Photo 37

Photo 38

Pour se soustraire à la douleur, votre adversaire va se mettre à genoux et se penchera en avant.

Poursuivez malgré tout la clé en ramenant votre main vers vous. Les photos 35 et 36 démontrent cette technique en plan rapproché. Remarquez que j'ai allongé l'index afin de montrer la direction dans laquelle exercer la pression, mais en réalité, il doit être orienté vers votre corps, cela a pour fonction d'accroître considérablement la pression au niveau du poignet adverse.

Sans relâcher la pression, avancez le pied gauche dans la direction de l'agresseur. Ce faisant, vous constaterez que vous vous retrouvez en blocage bas, les bras croisés devant le corps, en d'autres termes, vous serez dans la position du kata (*photos 37 et 38*).

HYPOTHÈSE 4 : SAISIE DIRECTE AU POIGNET (2e FORME)

Dans cette séquence, supposons que l'agresseur vous a saisi le poignet gauche avec la main droite (*photo 39 a*). Au moment où sa main se pose sur votre poignet, pivotez sur la jambe gauche en avançant la jambe droite. Ce faisant, enroulez votre main gauche sur sa main droite et ramenez-la vers vous (*photo 39b*). N'essayez pas de le tirer avec votre bras gauche mais

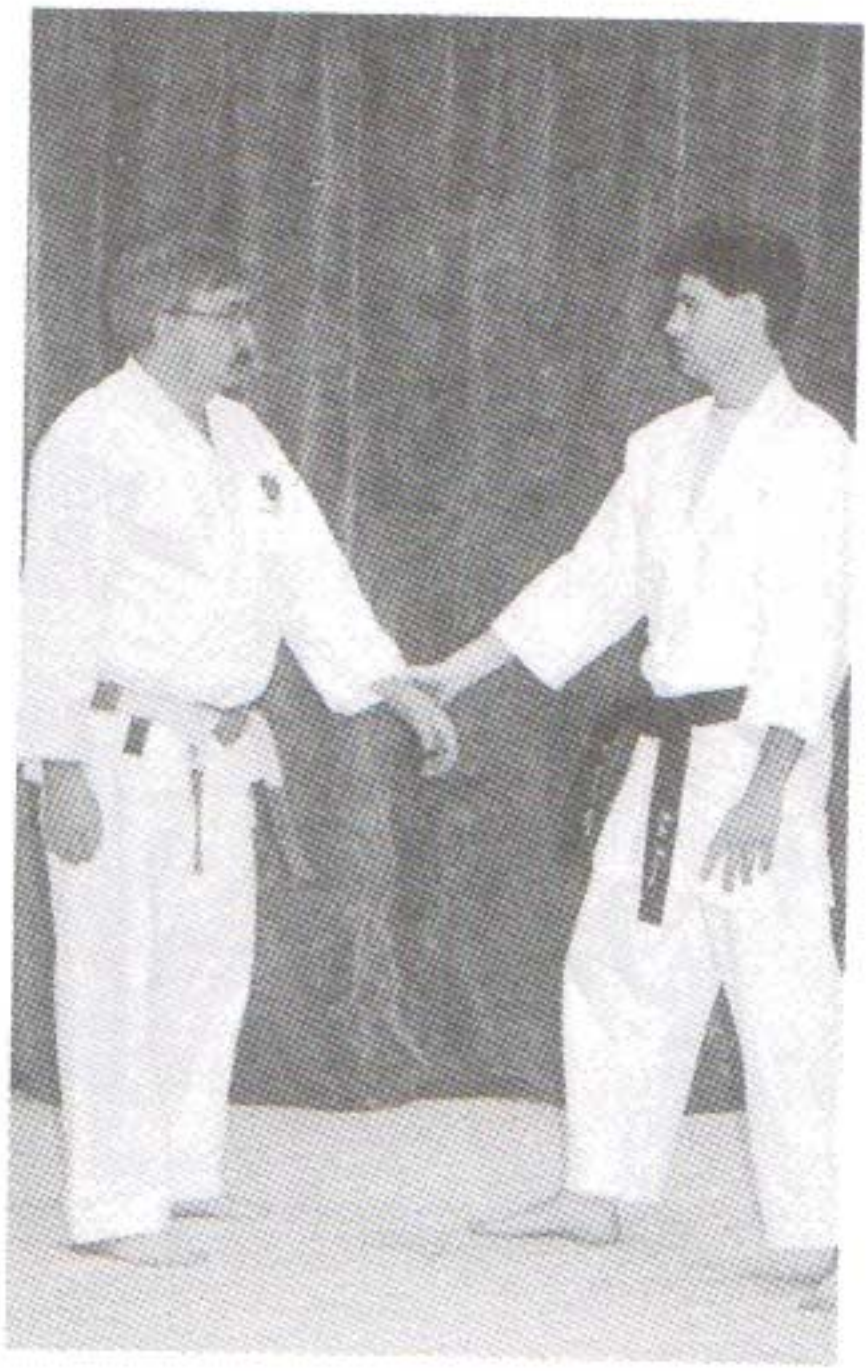


Photo 39a

laissez plutôt vos jambes et votre buste effectuer la rotation. Votre main gauche (avec laquelle s'effectue la saisie, doit rester relativement immobile dans l'espace). Vous pouvez ainsi, sans même forcer avec le bras, déséquilibrer l'adversaire. Dans le même temps, allez frapper le point 2 du Cœur avec la paume de la main droite (*photo 39c*). L'adversaire ainsi touché s'effondre vers l'arrière et, si vous frappez assez violemment, il peut même perdre connaissance. Cette seule riposte peut même être suffisante pour le mettre hors de combat dans certains cas.

Photo 39b

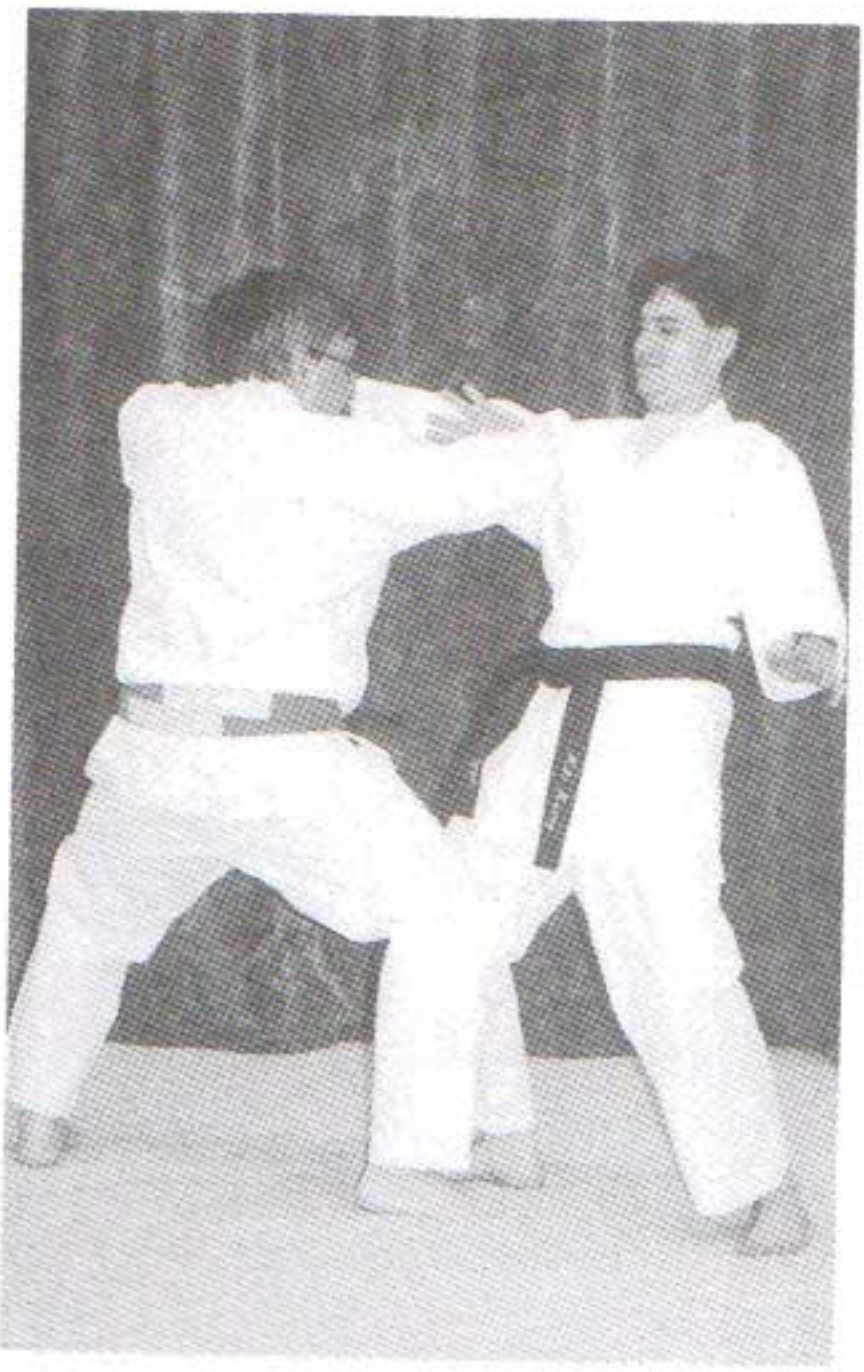


Photo 39c

Photo 40

HYPOTHÈSE 5 : SAISIE DIRECTE AU POIGNET (3e FORME)

Dans cet enchaînement, je présume que votre agresseur vous a saisi exactement de la même manière que dans l'exemple précédent (*photo 40*). La principale différence ici réside dans la cible de votre choix. Il ne s'agit plus du point 2 du Cœur sur le bras (*illustration 144 page 121*), mais du point 9 de l'Estomac dans le cou (*illustration 43*). Par ailleurs, votre main droite, celle qui délivre le coup, suit une trajectoire beaucoup plus directe (*photo 41*) et, personnellement, je tendrais plutôt à privilégier un coup du sabre de main plutôt que de la paume (*photo 42*).

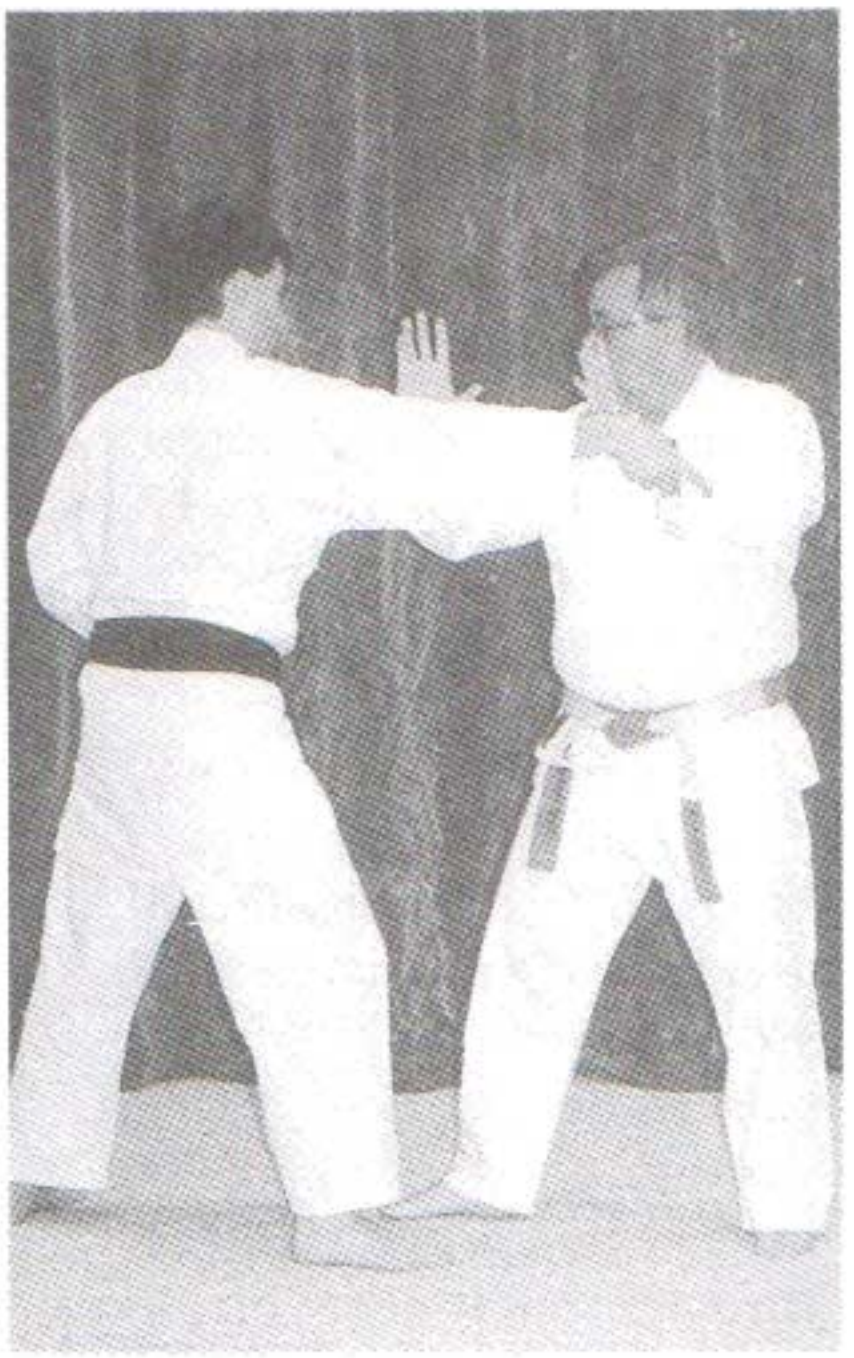


Photo 41

Photo 42

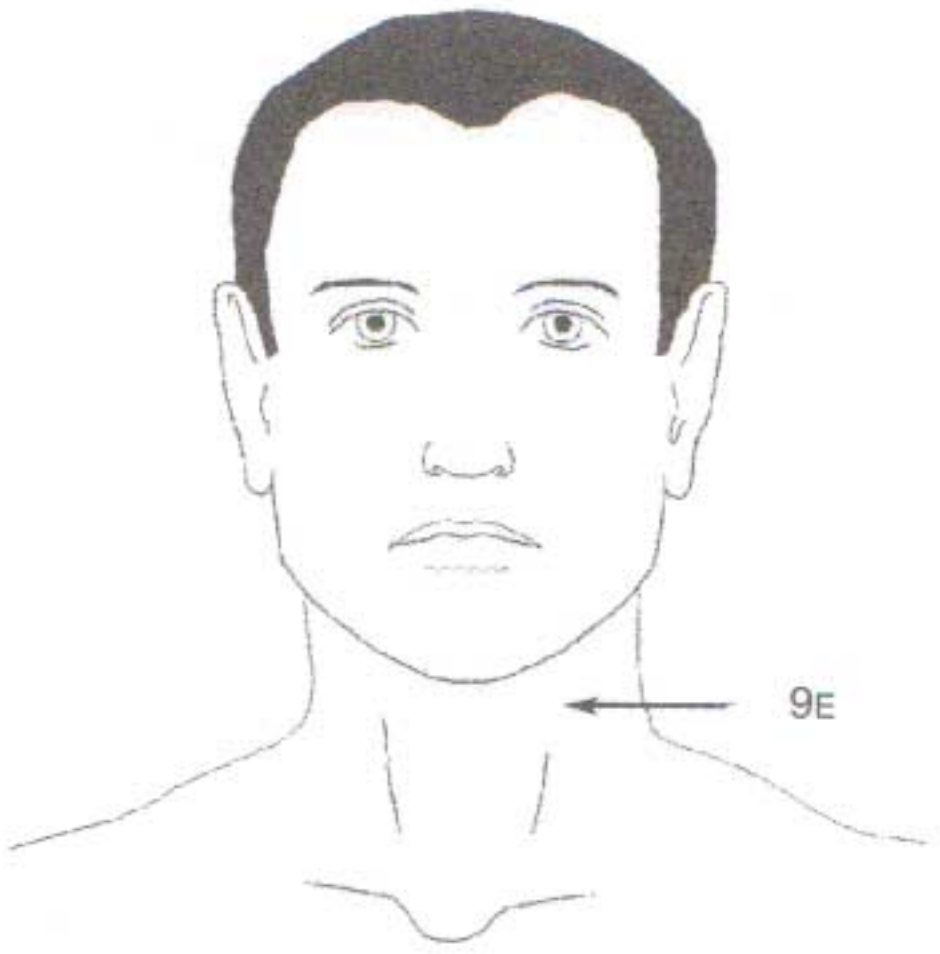


Illustration 43

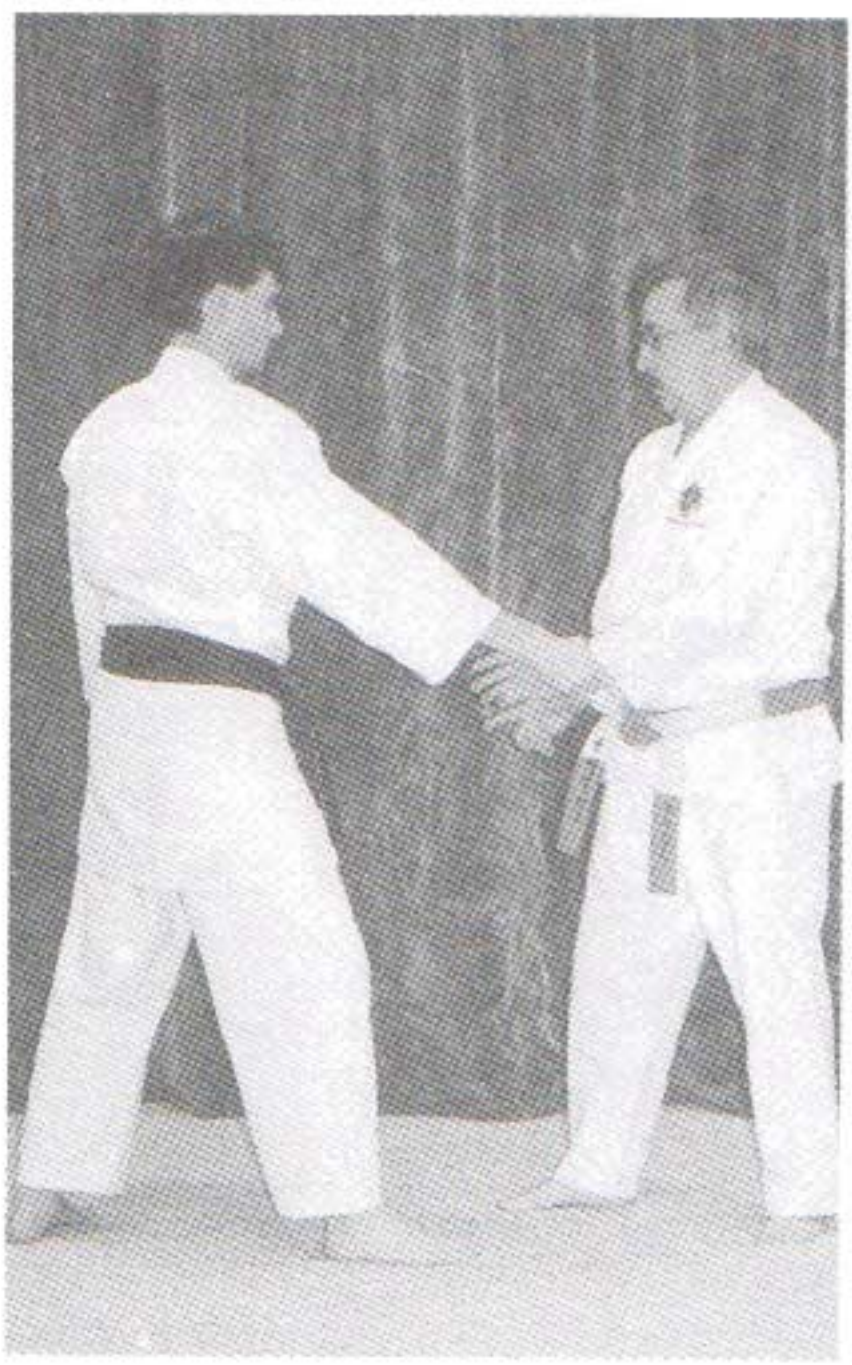


Photo 44

HYPOTHÈSE 6 : SAISIE DIRECTE AU POIGNET (4e FORME)

Voici un enchaînement destiné à illustrer ce que j'entendais par « techniques de moindre exigence ». Comme je l'ai démontré un peu plus haut, ce même enchaînement de base inclus dans Pinan Yôdan peut donner lieu à multiples interprétations tant au niveau de la technique qu'au niveau de la cible à choisir. Si vous avez opté pour l'une des cibles précédemment mentionnées (9 de l'Estomac, 17 de l'Intestin Grêle ou 2 du Cœur) vous aurez certainement constaté que votre adversaire ne frappait ni ne cherchait à contrer de la main gauche. Une nouvelle fois donc, je présuppose que votre agresseur vous saisit le poignet gauche de la main droite (*photo 44*). Mais cette fois-ci, aussitôt que vous tirez le bras en arrière, il vous envoie un coup de poing au visage. Or, par la pratique répétitive du kata, vous avez fait de l'élévation de la main droite un réflexe et pouvez donc protéger votre visage en repoussant le poing adverse. En fait, vous imprimez au bras gauche de l'adversaire un mouvement de rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (*photo 45*). Dégagez alors votre main gauche de la saisie et allez, à votre tour, vous emparer de son poignet gauche (*photo 46*). Enfin, enroulez simplement votre avant-bras droit juste au-dessus du

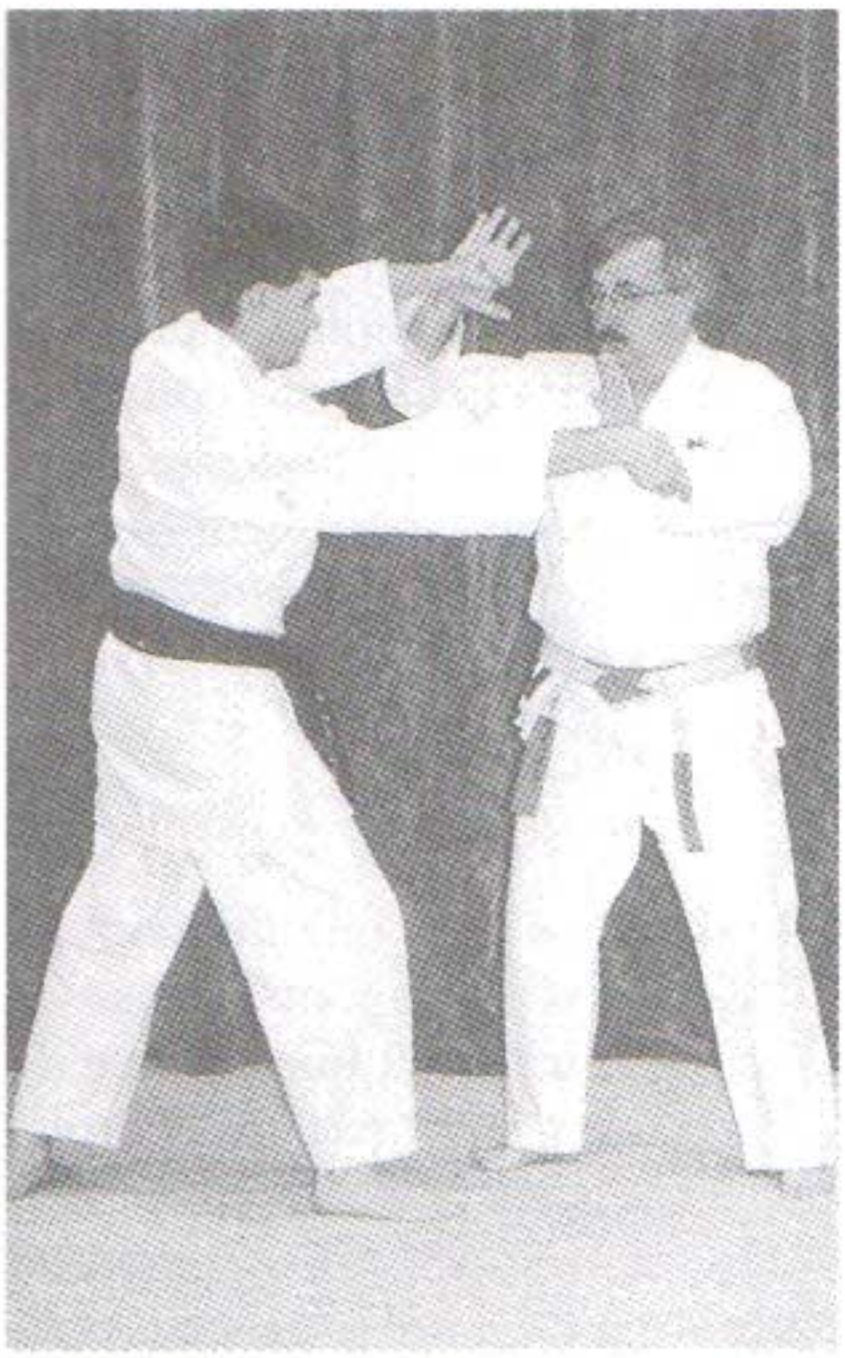


Photo 45

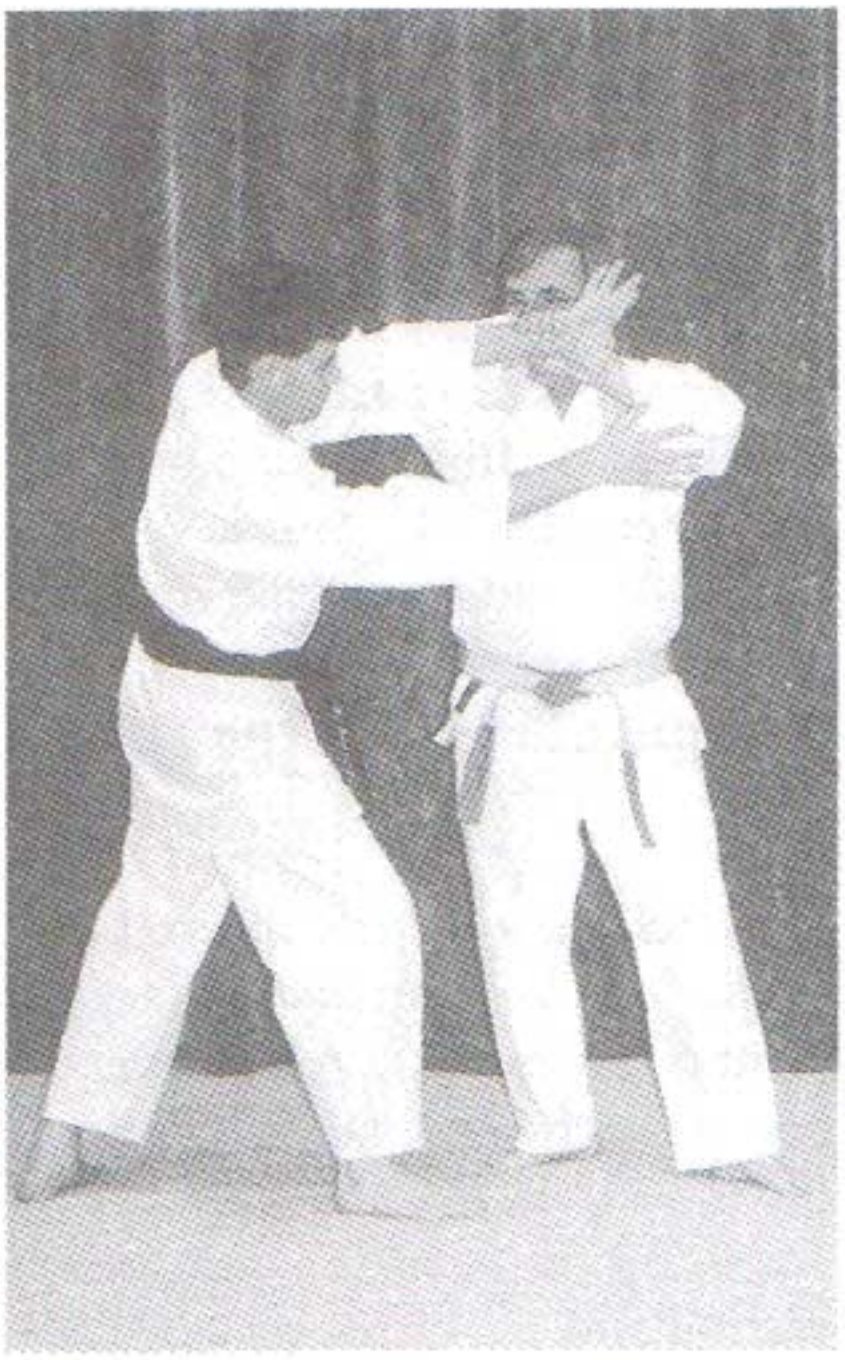


Photo 46

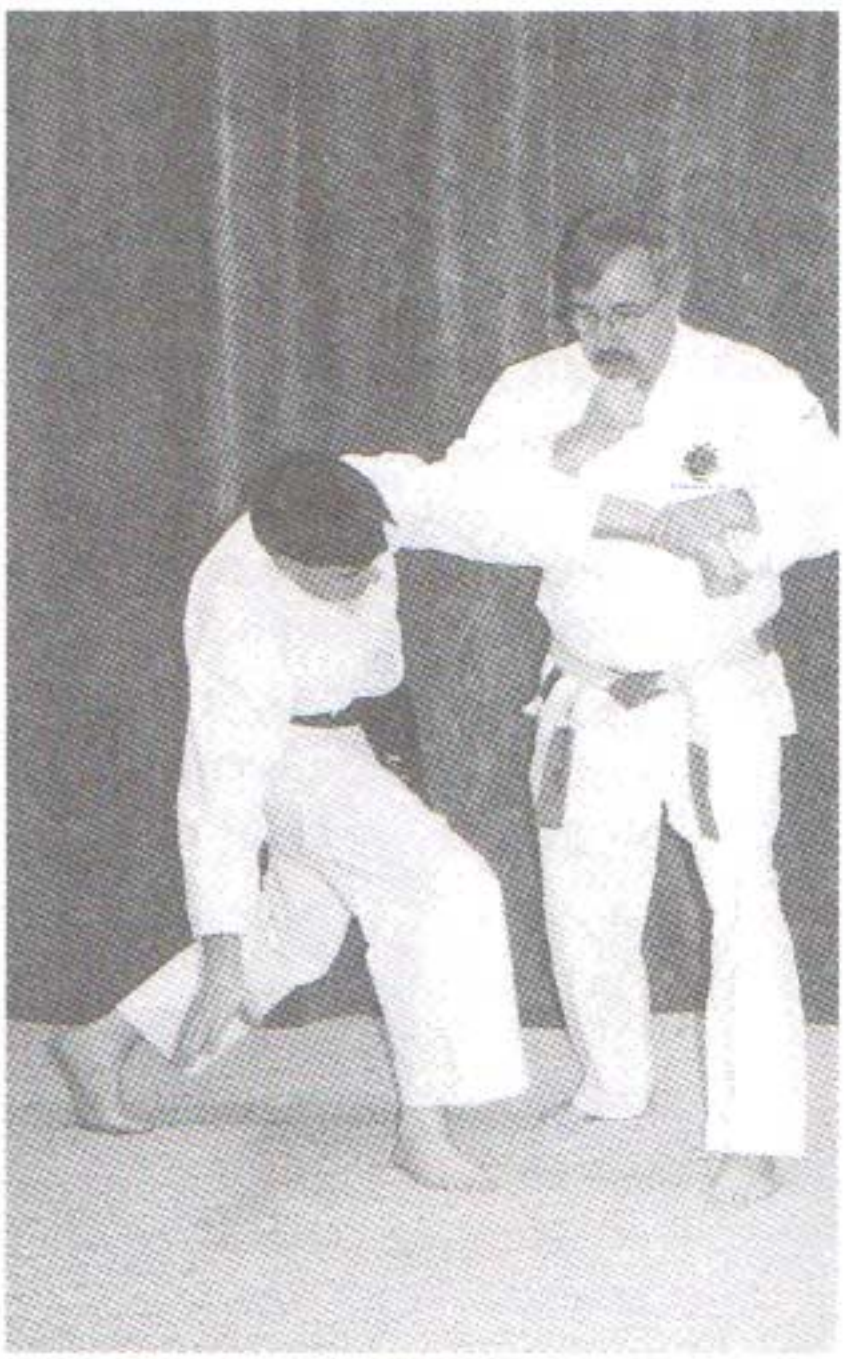


Photo 47

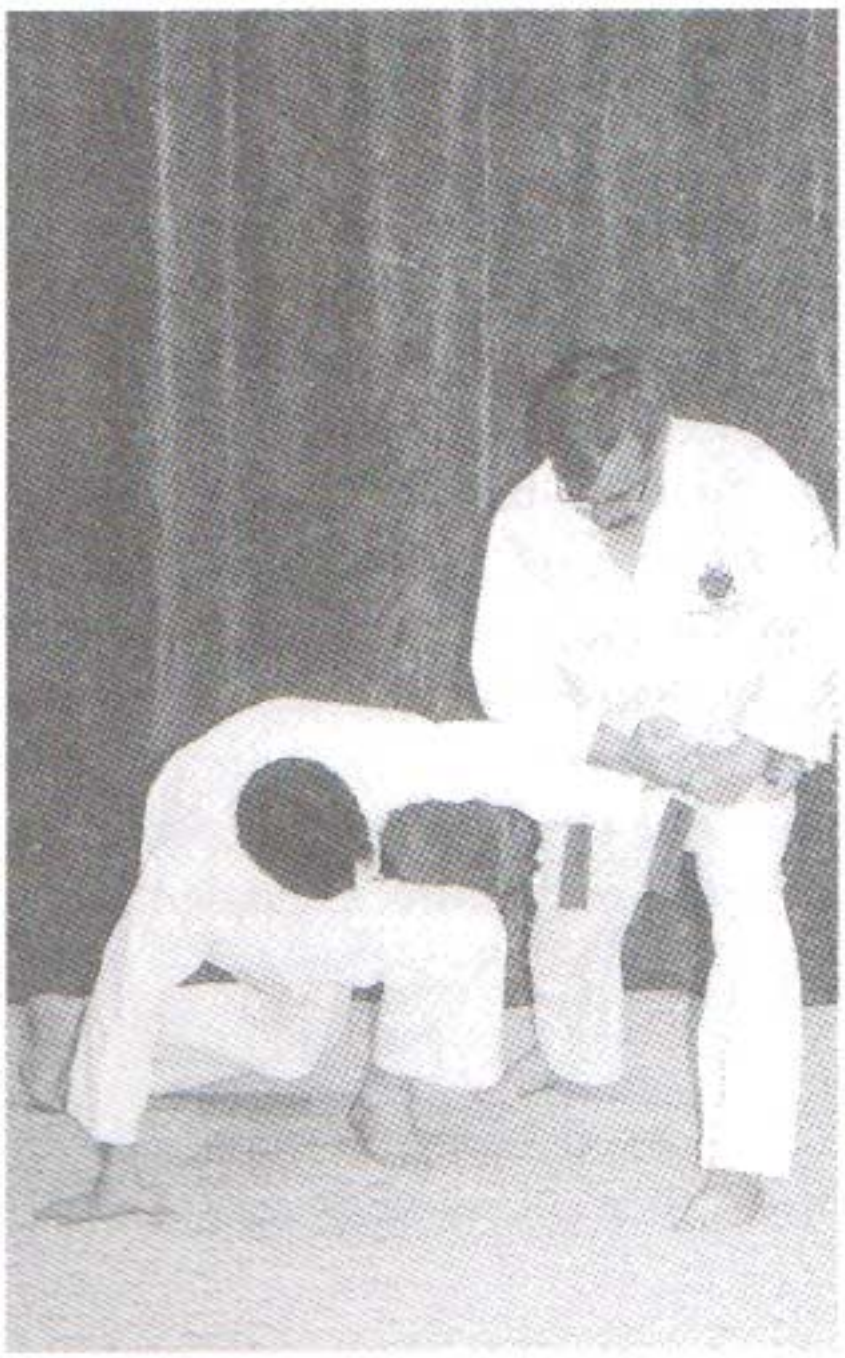


Photo 48

coude adverse et exercez une pression vers le sol (*photo 47*). Remarquez au passage que la pression se fait de telle manière qu'il se trouve contraint de descendre sur l'extérieur de son pied droit. C'est là un des plus sûrs moyens de déstabiliser un adversaire : le pousser du côté de son petit orteil, et ce à plus forte raison s'il a placé son poids sur la jambe en question. Ce principe est clairement illustré sur la photo 46. Sur le premier cliché, vous constatez que le pied droit – ou plutôt la balle du pied droit – de l'agresseur est fermement ancré(e) dans le sol. Aussi, en le poussant du côté du petit orteil il perdra l'équilibre sans que vous ayez besoin de forcer outre mesure (*photo 48*).

HYPOTHÈSE 7 : PARADE SUR ATTAQUE HAUTE (1e FORME)

Voici une nouvelle illustration de l'utilité d'une « technique de moindre exigence ». Vous êtes face à face avec l'adversaire. Vos bustes sont en position frontale et vous êtes relativement proches l'un de l'autre. Sur une attaque du poing gauche en avançant de la part de l'agresseur, parez de la main droite (*photo 49*). Si, en effectuant ce blocage, vous parvenez à atteindre le point 5, 5a, 6, 6a ou 9 du Poumon, vous pouvez provoquer un « réflexe postural vestibulaire ». Dans ce cas l'adversaire avancera la jambe gauche pour retrouver l'équilibre et atténuer une tension momentanée au niveau du cou. Alors qu'il poursuit son offensive du poing droit en direction de votre visage, servez-vous de l'avant-bras gauche pour dévier le coup (*photo 50*).

Sans attendre, glissez votre bras par-dessus le sien et allez frapper le point 17 de l'Intestin Grêle (*photo 51*). Ce point est situé en arrière de l'angle formé par la mandibule, sur le bord antérieur du muscle sterno-cléidomastoïdien (*illustration 52*). Dans le cas où sa tête serait suffisamment tournée, frappez le point 20 de la Vésicule Biliaire, un point situé de chaque côté de la base du crâne, dans un petit creux (*illustration 53*). Il s'agit du trou occipital où passent deux nerfs importants : le grand nerf occipital d'Arnold et le petit nerf sous-occipital. Si vous frappez ces points suivant une trajectoire légèrement ascendante, vous allez certainement provoquer une syncope chez l'adversaire. Il s'agit du coup du lapin. Pour plus de précisions, le lecteur pourra se reporter au chapitre II. Il va de soi que tout excès de puissance dans l'attaque peut avoir des répercussions extrêmement graves sur l'état de santé de votre partenaire. Usez de modération.

Photo 49

Photo 50

Photo 51

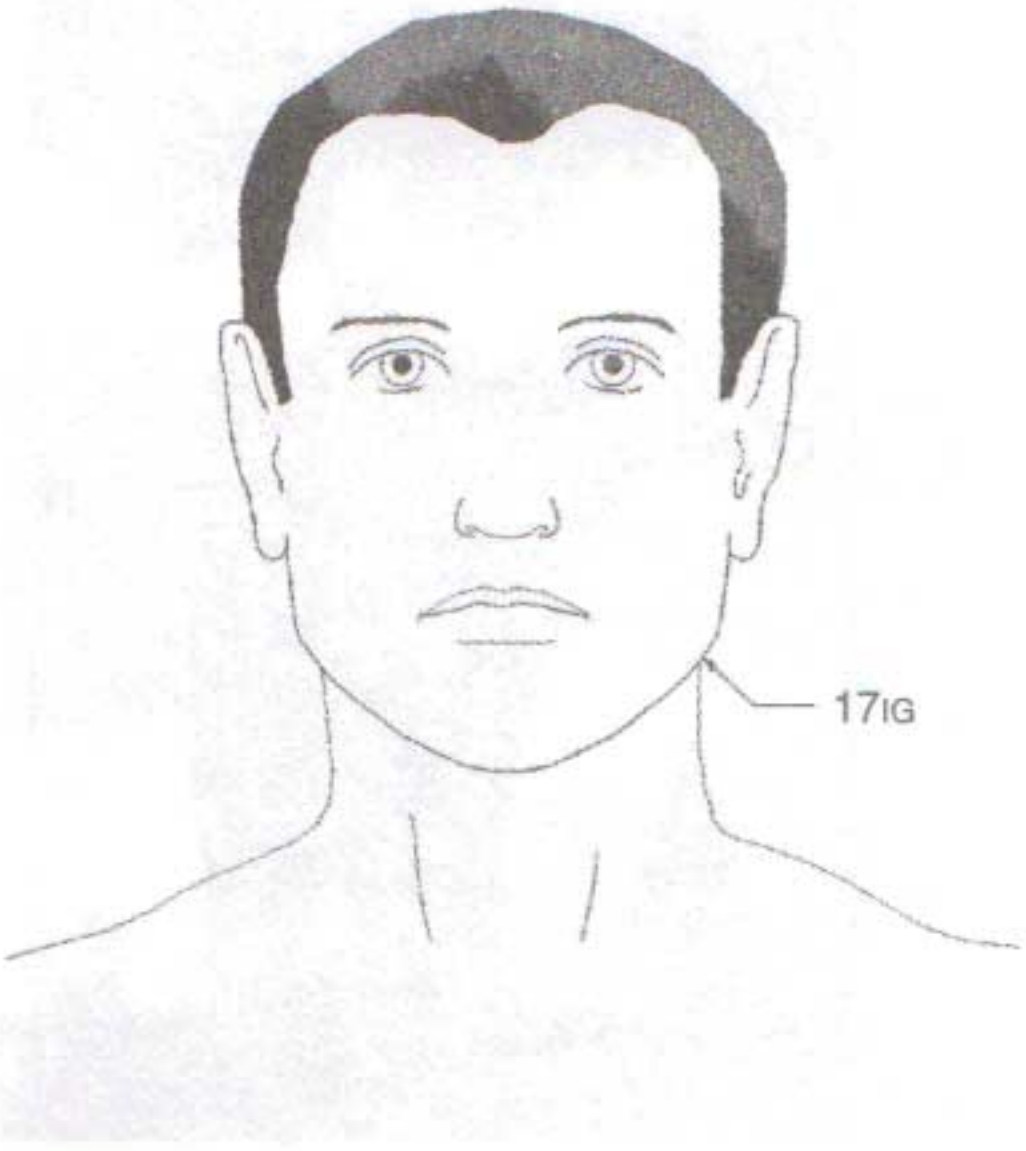


Illustration 52

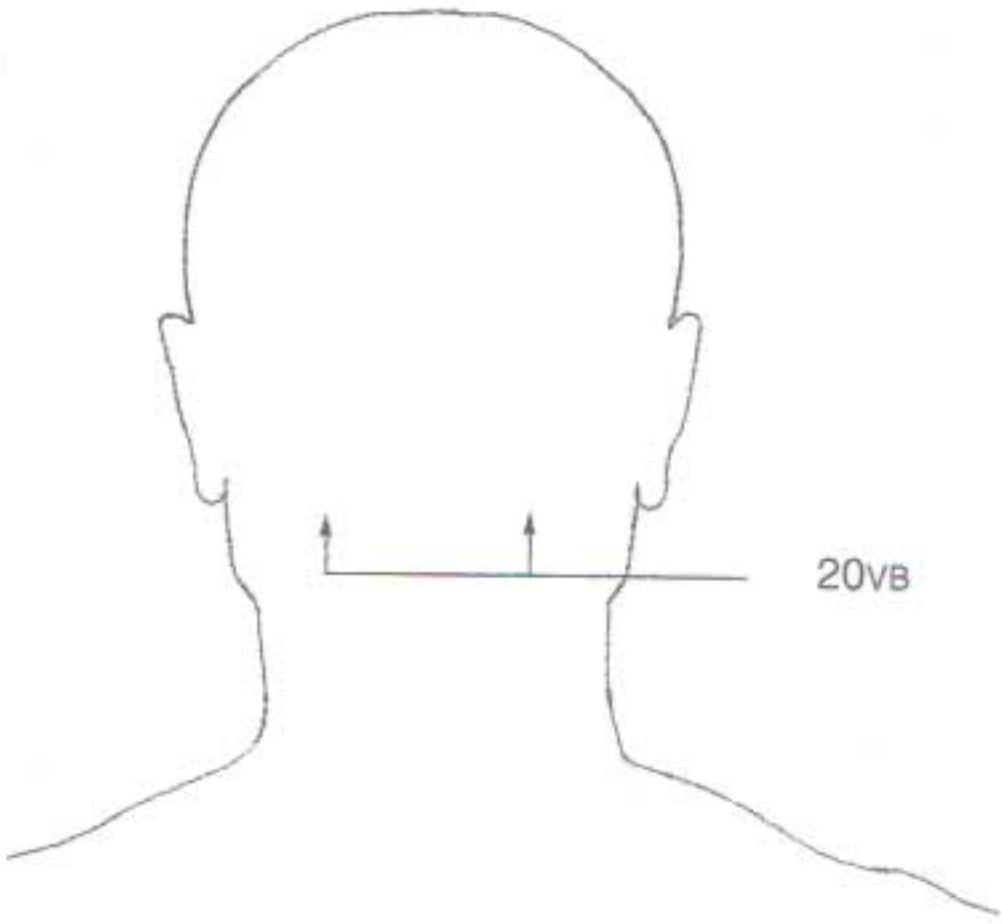


Illustration 53

HYPOTHÈSE 8 : PARADE SUR ATTAQUE HAUTE (2e FORME)

Photo 54

Photo 55

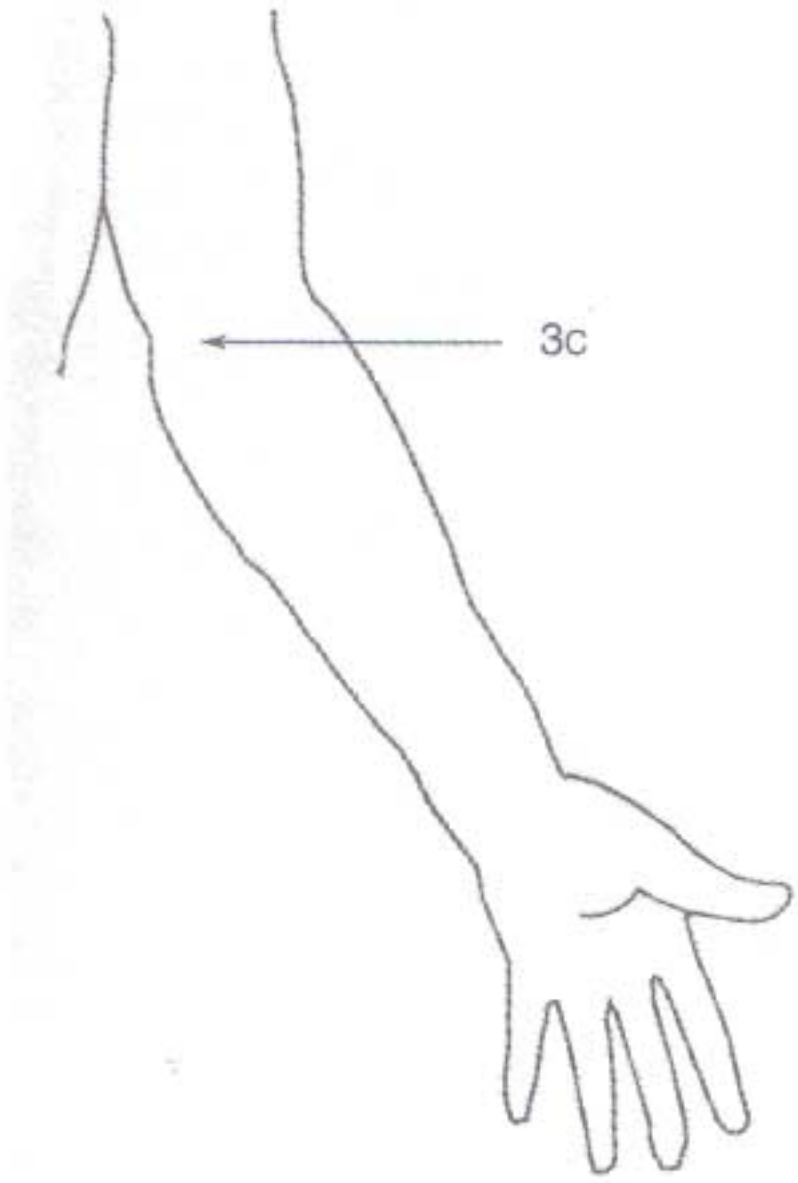


Illustration 56

Dans la séquence que voici, votre adversaire lance la main droite dans votre direction (*photo 54*). Commencez à dévier l'attaque de votre main gauche et élevez la main droite pour l'amener sous son poignet (*photo 55*). Saisissez-le au-dessus du coude et compressez le point 3 du Cœur (*illustration 56*) à l'aide du pouce gauche. Ce point se trouve juste au-dessus de l'articulation du coude, sur la crête osseuse proche du tendon sur le côté interne du bras (*photos 57 et 58*). Dans la majorité des cas, cette touche provoque un réflexe d'élévation du bras et un léger retrait de la part de l'adversaire. À ce moment précis, empoignez ses doigts de la main droite (*photos 58 et 59*). Pensez à appliquer correctement et fermement votre pouce à la base de son index et, de l'index et du majeur, ramenez son auriculaire en arrière, en direction de son pouce. De la main droite, maintenez la pression sur ses doigts et son poignet et, du

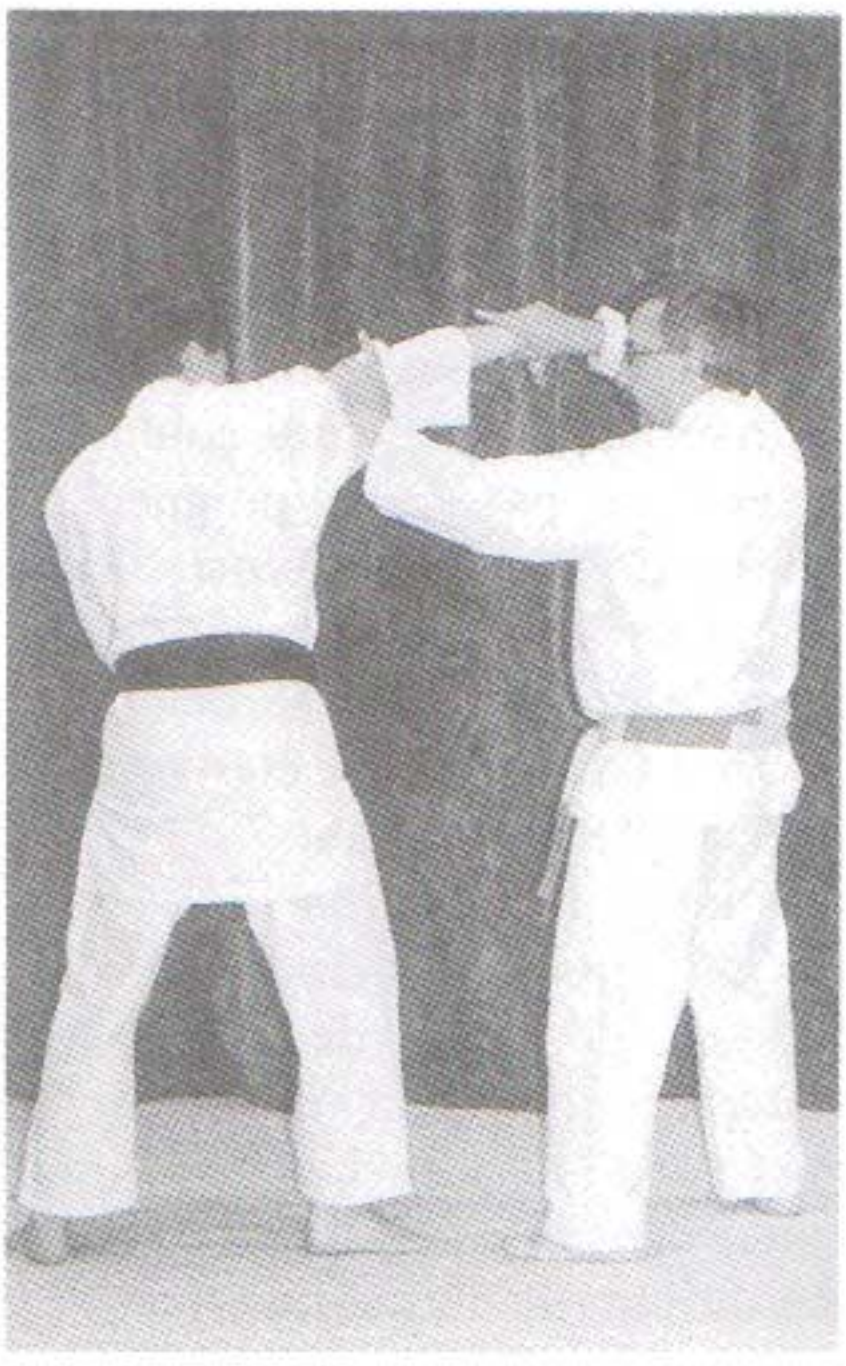


Photo 57

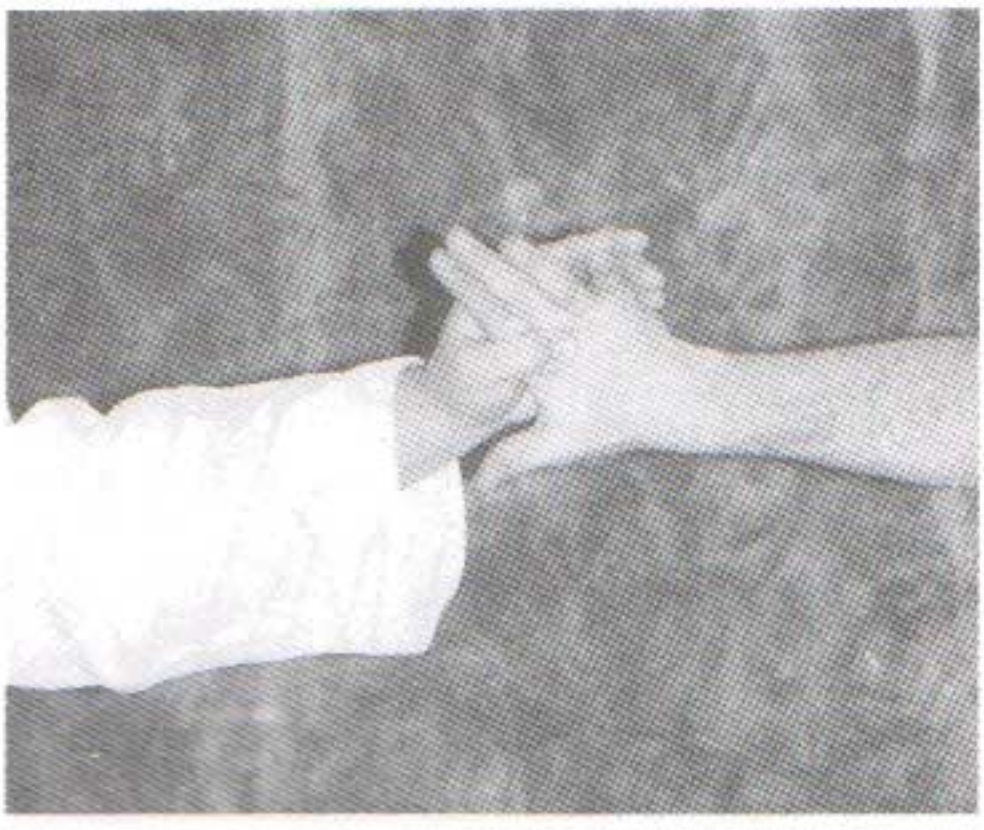


Photo 58

Photo 59

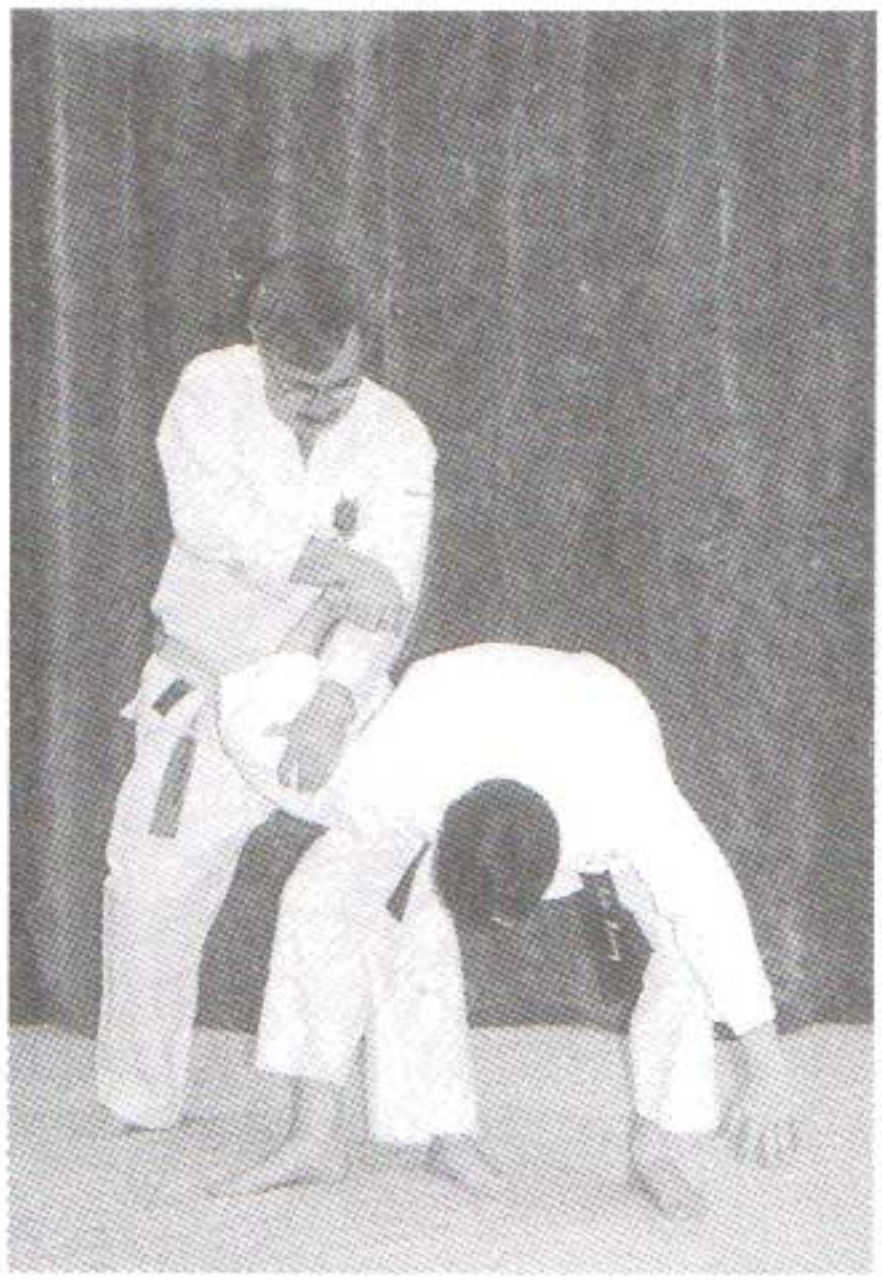


Photo 60

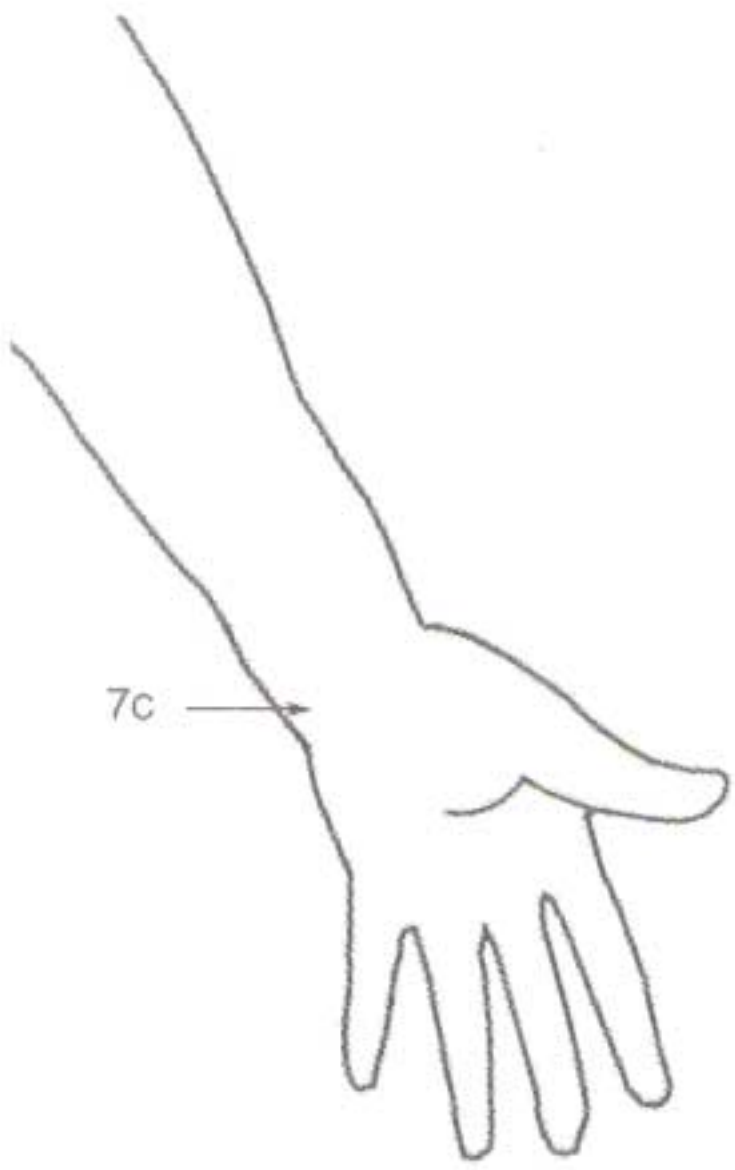


Illustration 61

pouce gauche, ne relâchez pas le point 3 du Cœur (*illustration 56*) cependant que vous ramenez la main droite devant le nombril. Exercez une pression continue vers le bas avec votre main gauche et faites comme si vous vouliez passer le poignet de l'adversaire par-dessus votre bras gauche (*photo 60*). Quand vous saisissez le poignet comme démontré sur la photo 57, peut-être êtes-vous en mesure de presser le point 7 du Cœur avec l'index (*illustration 61*). Pour localiser ce point, demandez à votre partenaire de dojo de contracter fortement le poing et de casser le poignet sur l'intérieur. Le 7 du Cœur se trouve dans le pli ainsi formé, sur le tranchant interne du cubitus.

HYPOTHÈSE 9 : PARADE SUR ATTAQUE HAUTE (3e FORME)

Dans le même ordre d'idée, toujours en ce qui concerne les applications des mouvements d'ouverture de Heian Yodan, votre adversaire se place en face de vous et vous envoie un coup de poing au visage. Vos bras sont ballants (*photo 62*) au départ mais devant l'agression, vous les élevez instinctivement et détournez sa main droite de votre bras gauche (*photo 63*). Déplacez alors légèrement le poids du corps vers l'avant tout en pivotant votre buste vers la gauche (*photos 64 et 65*) et allez frapper les points 1 et 2 du Poumon (*illustration 66*).

Ils se situent tous deux sur le thorax. Pour localiser 1P, remontez de cinq centimètres au-dessus du mamelon en direction du bras et comptez trois côtes vers le haut. Il se situe précisément entre les deuxième et troisième côtes en partant du haut. 2P, quant à lui, se repère en effectuant un déplacement latéral d'environ quinze centimètres à partir de l'axe médian vertical du corps humain, au niveau du bord interne de la clavicule. Si vous fléchissez la partie supérieure de votre corps, vous pouvez trouver ce point dans la dépression formée par la cavité sous-clavière.

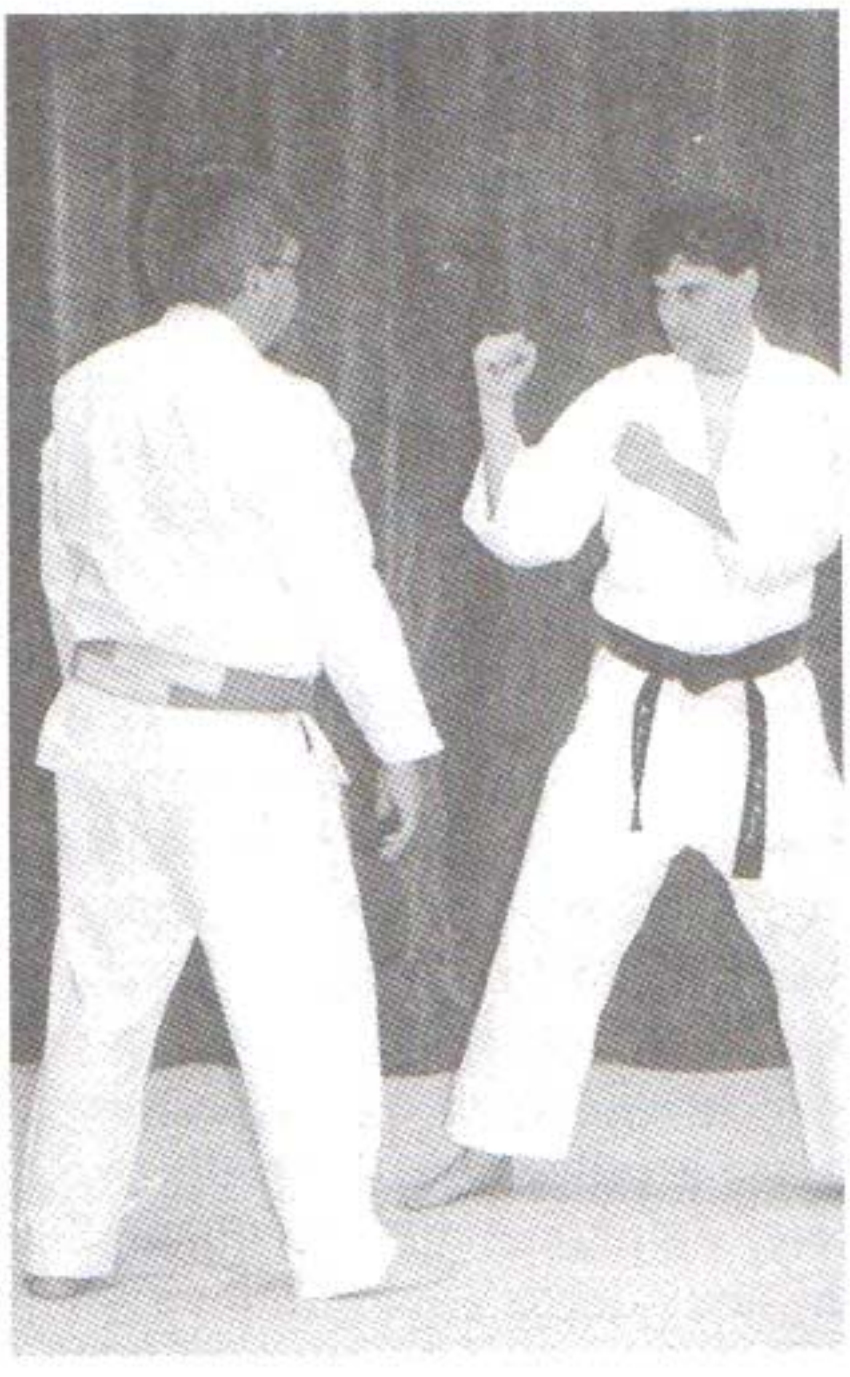


Photo 62

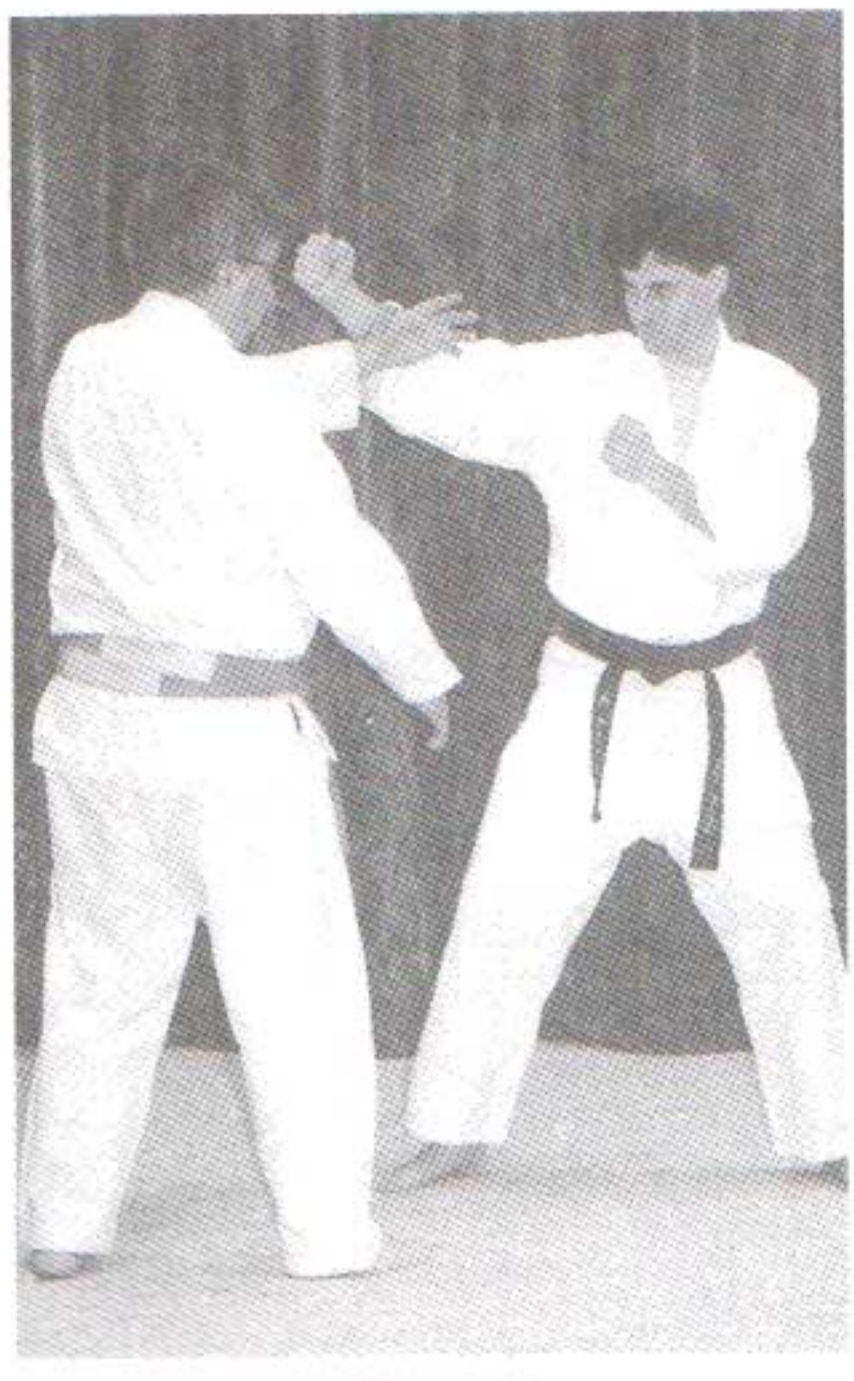


Photo 63

Photo 64

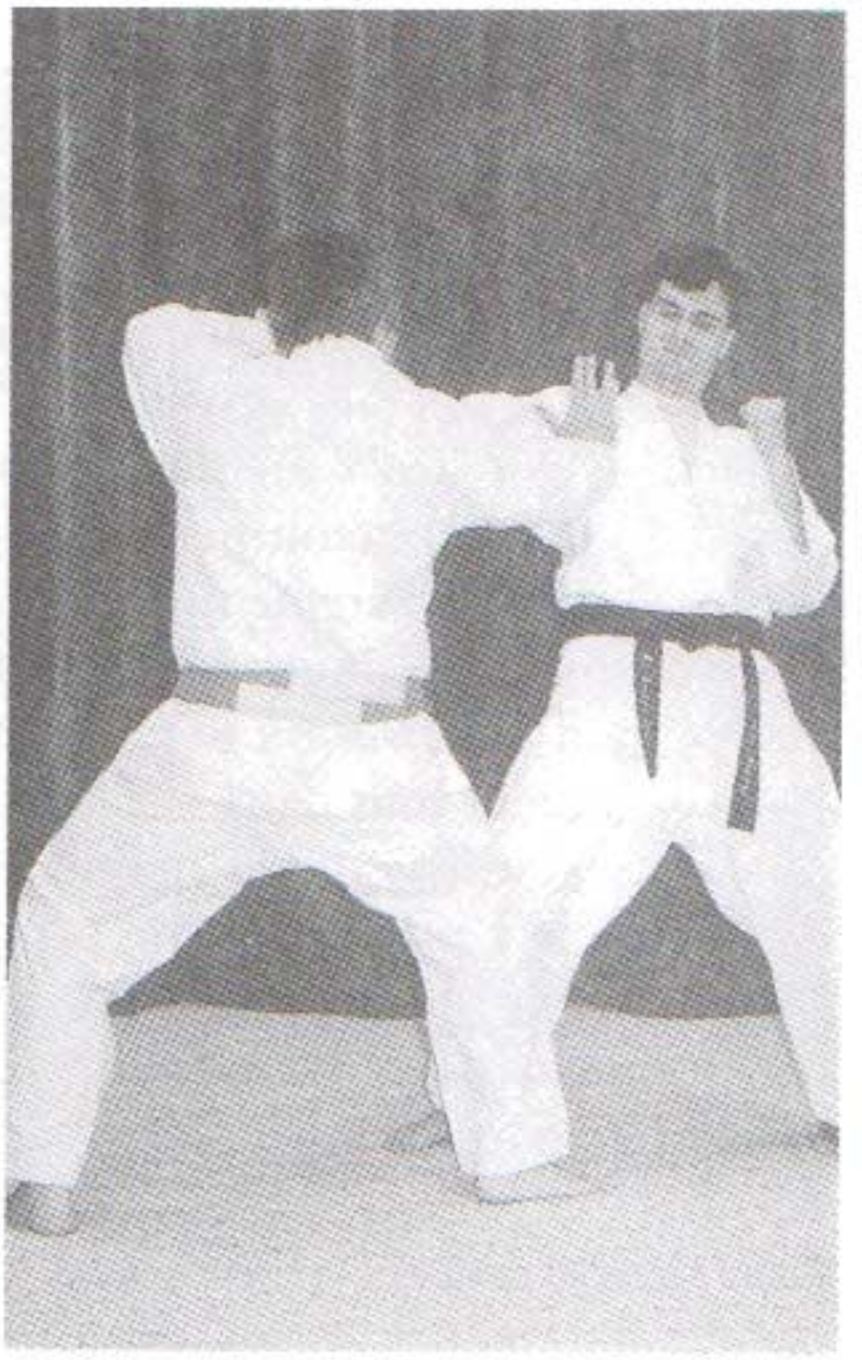


Photo 65

Voici maintenant trois des concepts fondamentaux que nous avons abordés dans ces diverses applications du kata Pinan Yôdan :

1. Dans un kata, une même technique peut très bien s'appliquer à une agression frontale comme à une agression dans le dos. Aussi, quand vous commencez à étudier un kata, ne « collez » pas à sa forme apparente, faites preuve d'ouverture d'esprit et de créativité, cela vous permettra peut-être de découvrir des techniques cachées applicables contre un agresseur situé dans votre dos.

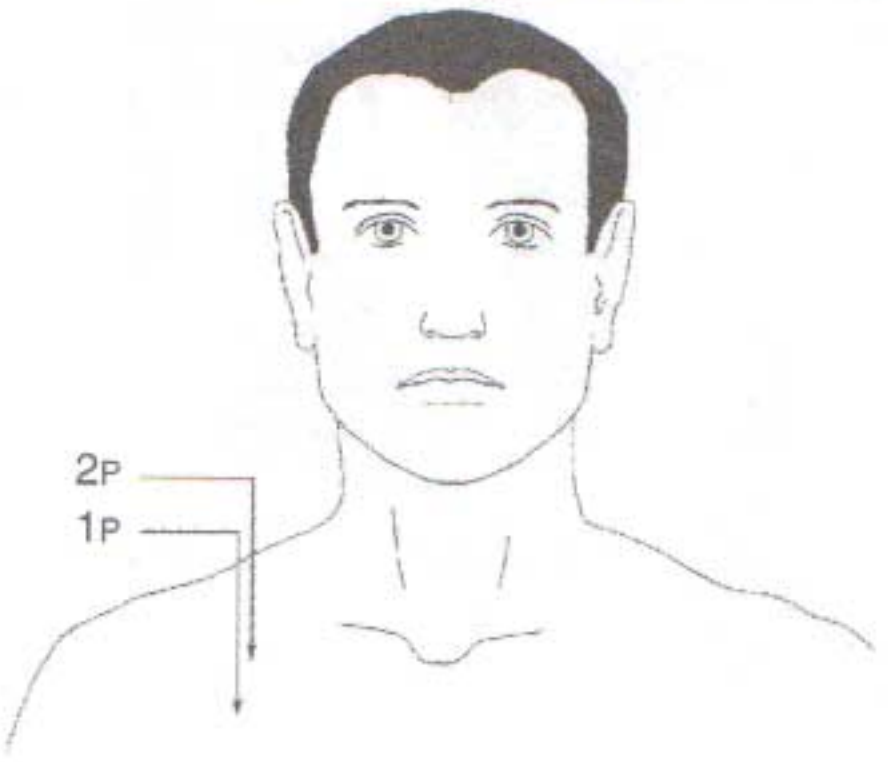


Illustration 66

2. Dans un contexte d'agression, plus votre savoir en matière de localisation des points vitaux sera étendu, plus vous serez à même de sélectionner les « cibles de premier choix ». Dans la réalité, il est fort peu probable que l'agression soit exactement conforme à celles pour lesquelles vous vous êtes préparé(e) au dojo. Pour cette raison, vous devez atteindre un certain

degré d'adaptabilité technique et devez savoir sélectionner vos cibles sans intervention de la pensée. En vous exerçant à des techniques à cibles multiples vous devriez parvenir à optimiser votre potentiel de réponse sur une attaque donnée.

3. En vous exerçant de manière répétitive à une technique défensive, vous influez sur la forme physique de votre réflexe (c'est-à-dire déplacements des membres et du corps en général). Comme vous l'aurez constaté, votre corps et vos bras s'inspirent largement des deux premières techniques de Pinan Yôdan sans pour autant être figés dans la forme du kata. C'est cette liberté relative qui permet l'adaptabilité en situation d'agression. Peut-être aurez-vous remarqué que, à l'instar de la forme du kata, ma main droite est systématiquement en avant et que, dès qu'il me faut m'approcher de l'adversaire, je le fais du pied gauche. Celui-ci attaque de la main droite et de la main gauche, mais pour ma part, je présente toujours la main droite en avant.

Cherchez toujours à appliquer ces principes dans vos applications de katas. Comme je l'ai précisé un peu plus haut, je ne sais nullement si le créateur du kata étudié voulait illustrer ces techniques précises, mais peu importe; si je pense que l'une de ces techniques – quelle qu'elle soit – présente une pertinence quelconque en matière de self-défense, alors son utilité va de soi. Si vous attribuez une utilité semblable à une autre technique démontrée dans ces pages ou, si vous avez vous-même mis au point votre propre *bunkai* et que vous le croyez juste dans l'optique d'une agression, alors personne ne devrait vous reprocher de manquer de justesse dans vos interprétations. La valeur des katas tient précisément au fait qu'ils entraînent le pratiquant à exécuter des techniques utiles dans des situations d'agression; et il n'y a aucun intérêt à copier aveuglément les *bunkai* de son professeur.

Une nouvelle fois, j'aimerais rappeler que les katas furent mis au point par des combattants pour qui le fait de rester en vie dépendait du degré d'accomplissement dans les arts martiaux. Quand ils pratiquaient les katas, ils voulaient en tirer le plus grand profit, et ils exécutaient chaque technique comme si elle devait leur permettre de se sortir d'une mauvaise passe. Sans le savoir, ils étaient en phase avec un grand principe de la psychologie moderne, à savoir qu'en situation de stress intense, l'individu a recours à des schémas comportementaux assimilés dans le passé. Or, en répétant à satiété une même technique, vous la gravez dans ce que certains nomment la « mémoire musculaire ».

PINAN 5 – HEIAN 5 – PYUNG AHN 5

HYPOTHÈSE 1 : DÉFENSE CONTRE UN COUP DE GENOU EN COMBAT RAPPROCHÉ

Dans l'enchaînement à suivre, j'aimerais réfléchir sur une application réaliste. Par exemple, si votre agresseur vous saisit au cou et au bras (*photo 67*) et vous tire vers le sol, il est fort probable qu'il va enchaîner avec un coup de genou au visage ou à la tête tout au moins. Dès que vous sentez la tirée, laissez tomber le bras gauche afin de dévier son genou (*photo 68*) puis, aussitôt, redressez-vous et amenez l'avant-bras droit sous son bras droit (*photo 69*). Basculez le poids vers l'avant sans interrompre la poussée du bras droit et, dans le même temps, frappez le point 13 du Foie, ou toute autre cible qui se présente à vous (*photo 70*).

13F (*illustration 71*) se trouve précisément sur la pointe de la onzième côte. Ce point est extrêmement sensible et, si l'attaque est suffisamment puissante, vous pouvez briser la côte sur laquelle il se trouve. Certains avancent même que la côte brisée peut venir percer le rein sous l'effet d'un choc violent ce qui, à défaut d'une intervention médicale appropriée, peut provoquer le décès de la victime.

Photo 67

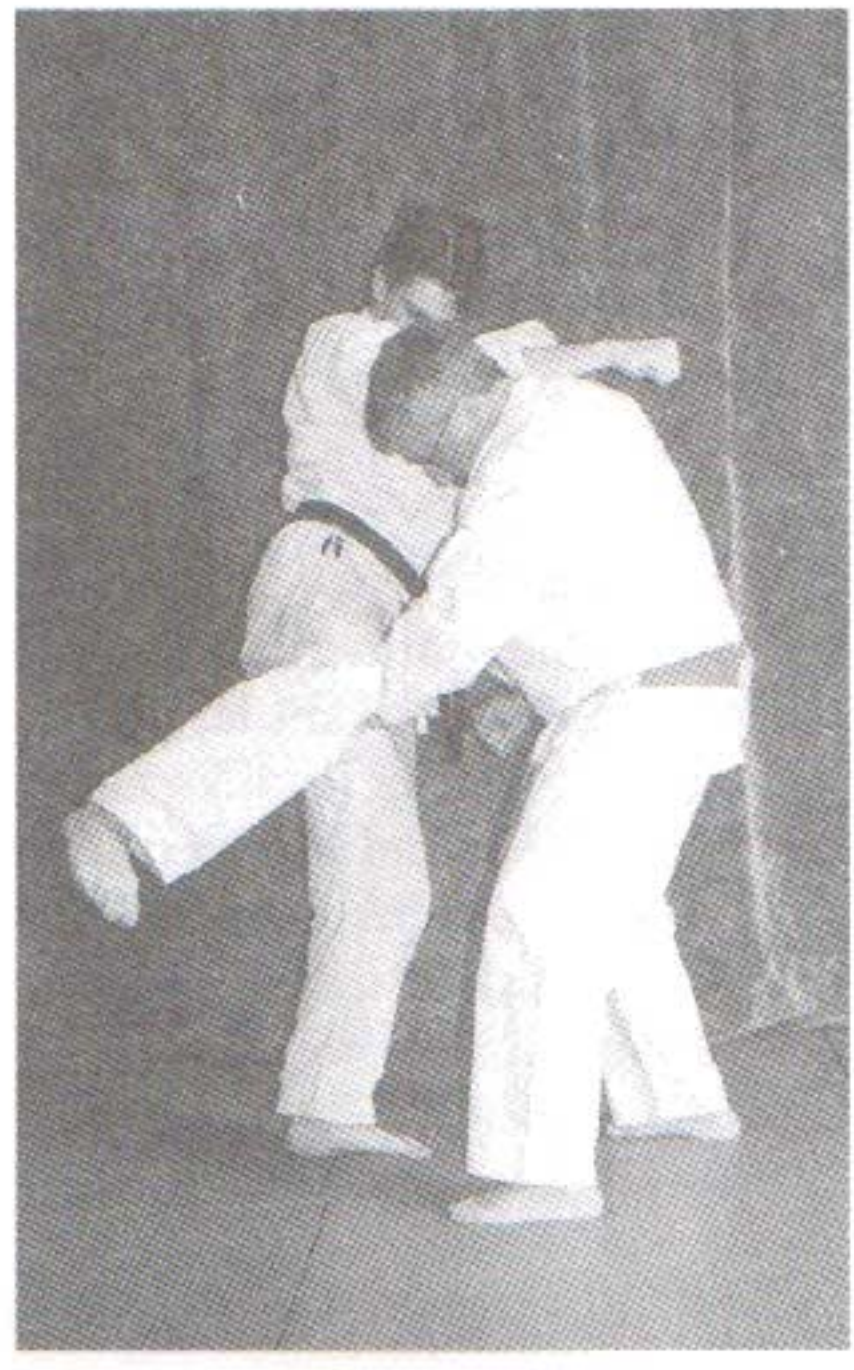


Photo 68

Photo 69

Photo 70

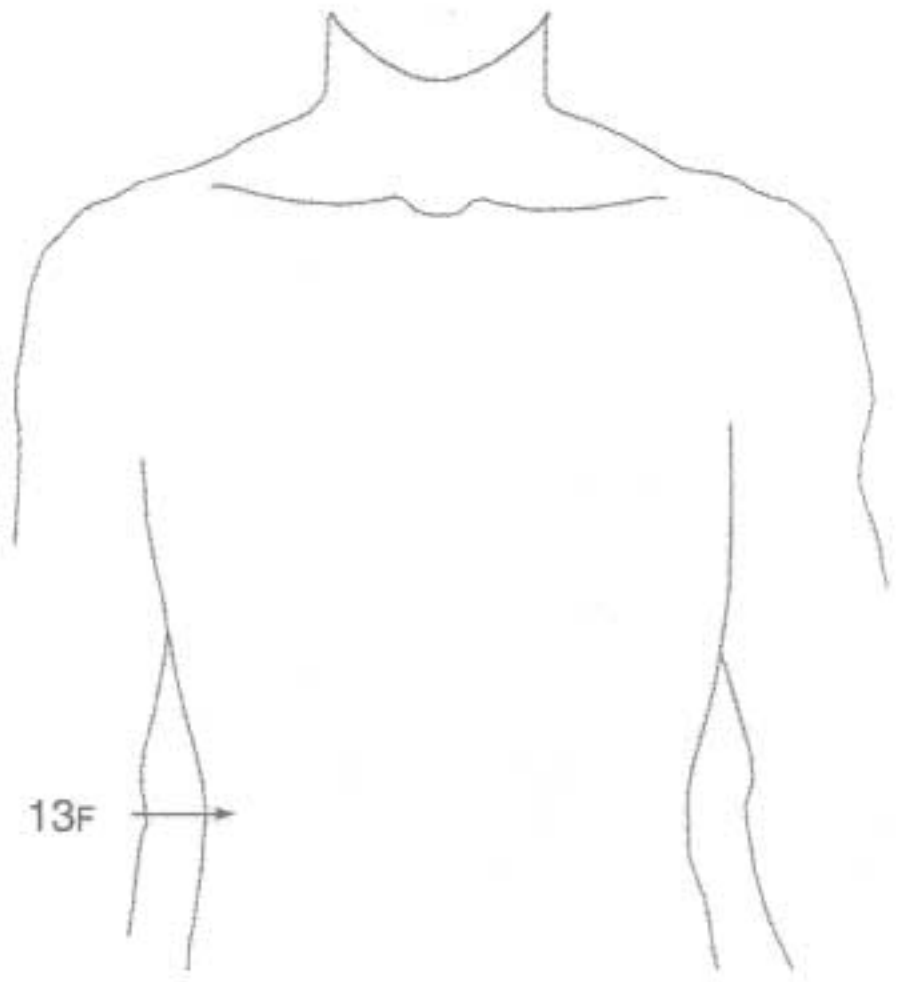


Illustration 71

RYTHME DES TECHNIQUES DE MAINS DANS LE KATA PINAN 5

Blocage en croix

La manière et la vitesse à laquelle vous exécutez les techniques d'un kata sont des détails qui influent grandement sur le *bunkai* pour lequel vous allez opter. Prenez, par exemple, le blocage en croix que l'on retrouve dans de nombreux katas. Pour des raisons de commodités, je vais ici me consacrer uniquement à son occurrence dans Pinan Gôdan. Suivant votre style ou discipline de prédilection, les mains ne prendront pas tout à fait la même position et pourront se placer à hauteur variable, mais le blocage sera immédiatement suivi d'un coup de poing en avançant (*photos 72, 73 et 74*). J'ai le plus souvent constaté que, lors de la parade, les deux mains s'élevaient simultanément vers le ciel et qu'elles arrivaient ensemble, sans le moindre décalage. Comme vous l'avez remarqué, dans ce livre, ma démarche ne consiste pas à prêcher pour ma paroisse mais à émettre des doutes. Je n'impose aucun dogme du type « *Voici comment vous devez considérer les choses* », mais je m'interroge continuellement et ne cesse de me répéter: « *Et s'il pouvait en être autrement* ».

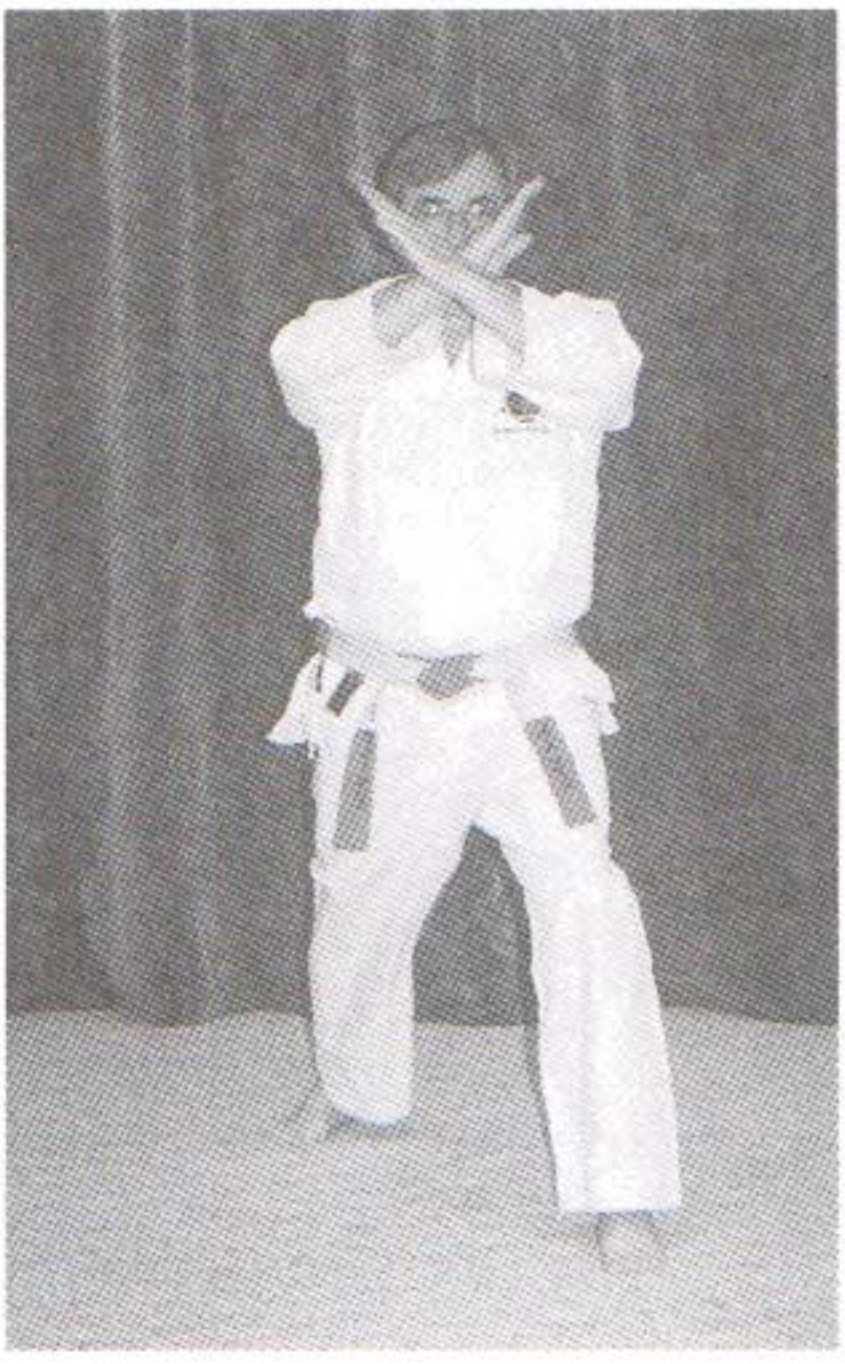


Photo 72

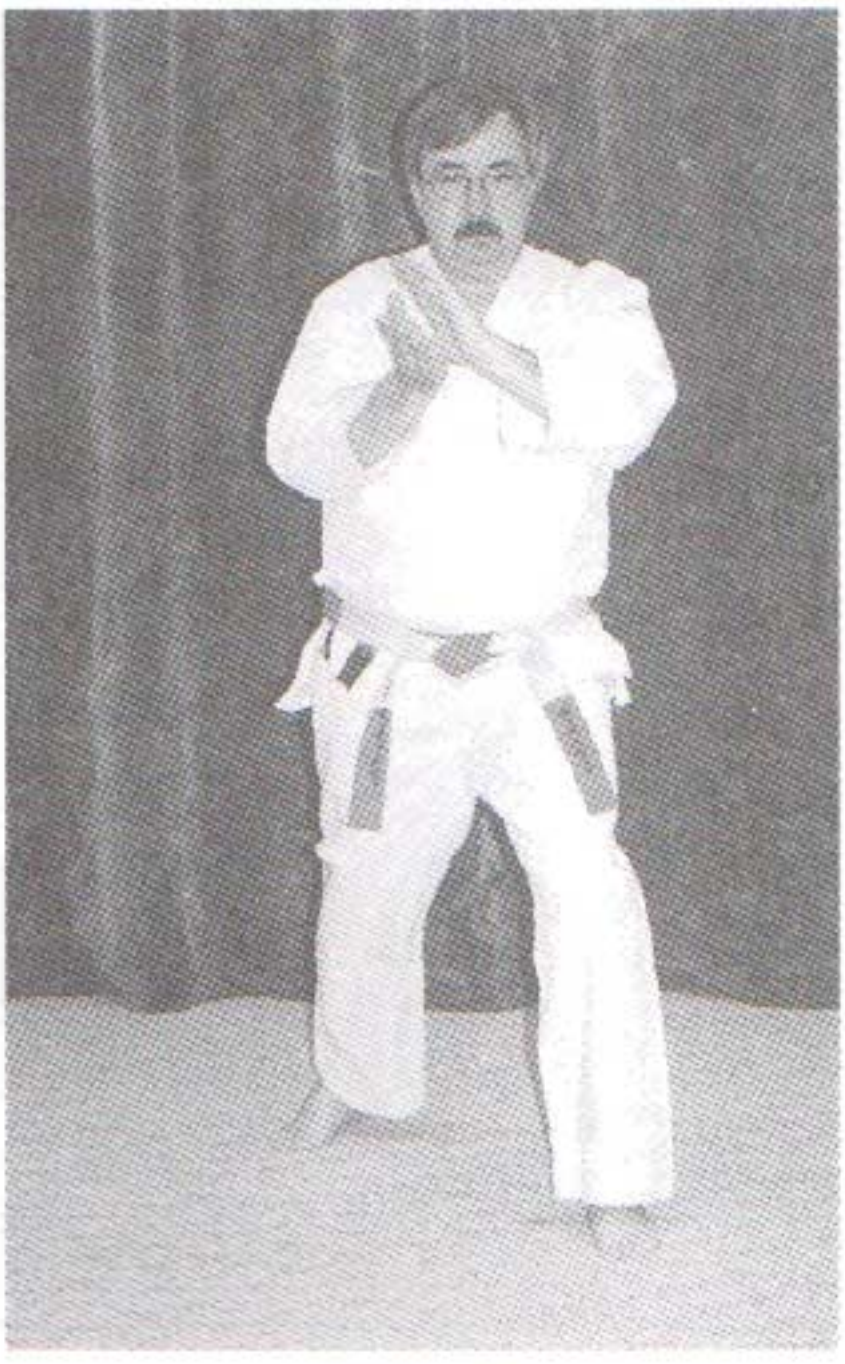


Photo 73

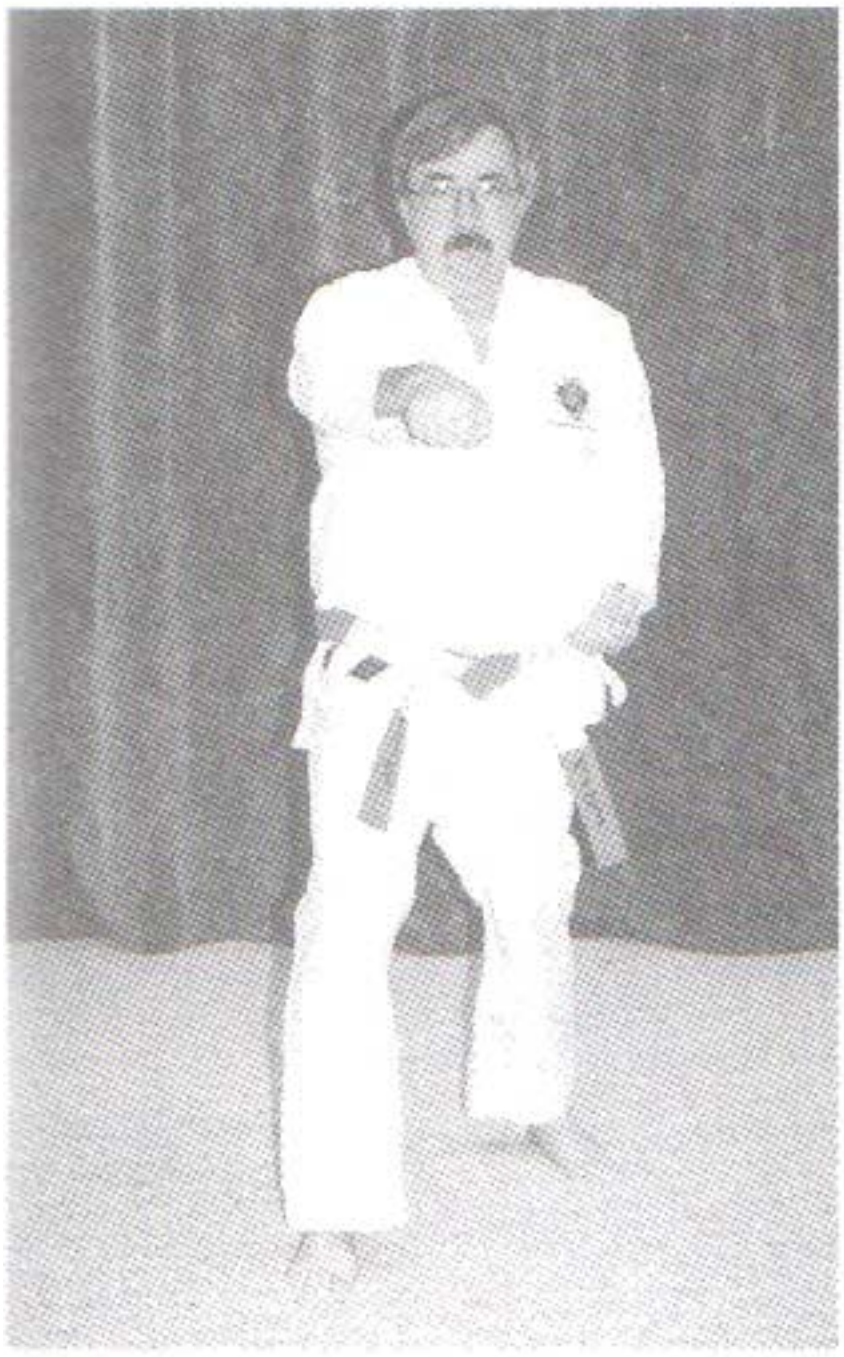


Photo 74

Photo 75

« Et si » une main devait parvenir à destination avant l'autre. Qu'est-ce que cela nous apporterait de nouveau dans notre appréhension de la technique en question ? N'oubliez pas que je considère toujours qu'un seul et même mouvement de kata peut s'interpréter de plusieurs manières. C'est là ma conviction profonde. Du moment qu'il vous est d'une quelconque utilité, ou qu'il vous semble adapté à une situation d'agression, tout *bunkai* est légitime à mes yeux. Mon vœu ici, consiste à semer le doute dans votre esprit, à vous affranchir de toute certitude, de façon à éveiller puis stimuler votre curiosité, votre soif d'explications réalistes. J'espère sincèrement que vous ne vous bornerez pas aux *bunkai* présentés dans ces pages mais que vous vous en inspirerez pour les conformer à vos besoins personnels.

Dans le scénario à suivre, votre adversaire vous fait face, pied droit en avant. Avancez le pied gauche (*photo 75*). Sur une attaque au visage du poing gauche, élevez simplement le bras gauche pour dévier son poing (*photo 76*) et, aussitôt, lancez la main droite sous son poignet pour contrôler son bras (*photo 77*).

Saisissez son poignet de la main gauche et appuyez sur le poing 7 du Cœur (*illustration 80*) à l'aide de la base de votre index (*photo 78*). À votre guise, vous pouvez accompagner cette saisie d'une frappe sur une « cible de premier choix », en optant, par exemple, pour le point 5 de l'Estomac

Photo 76

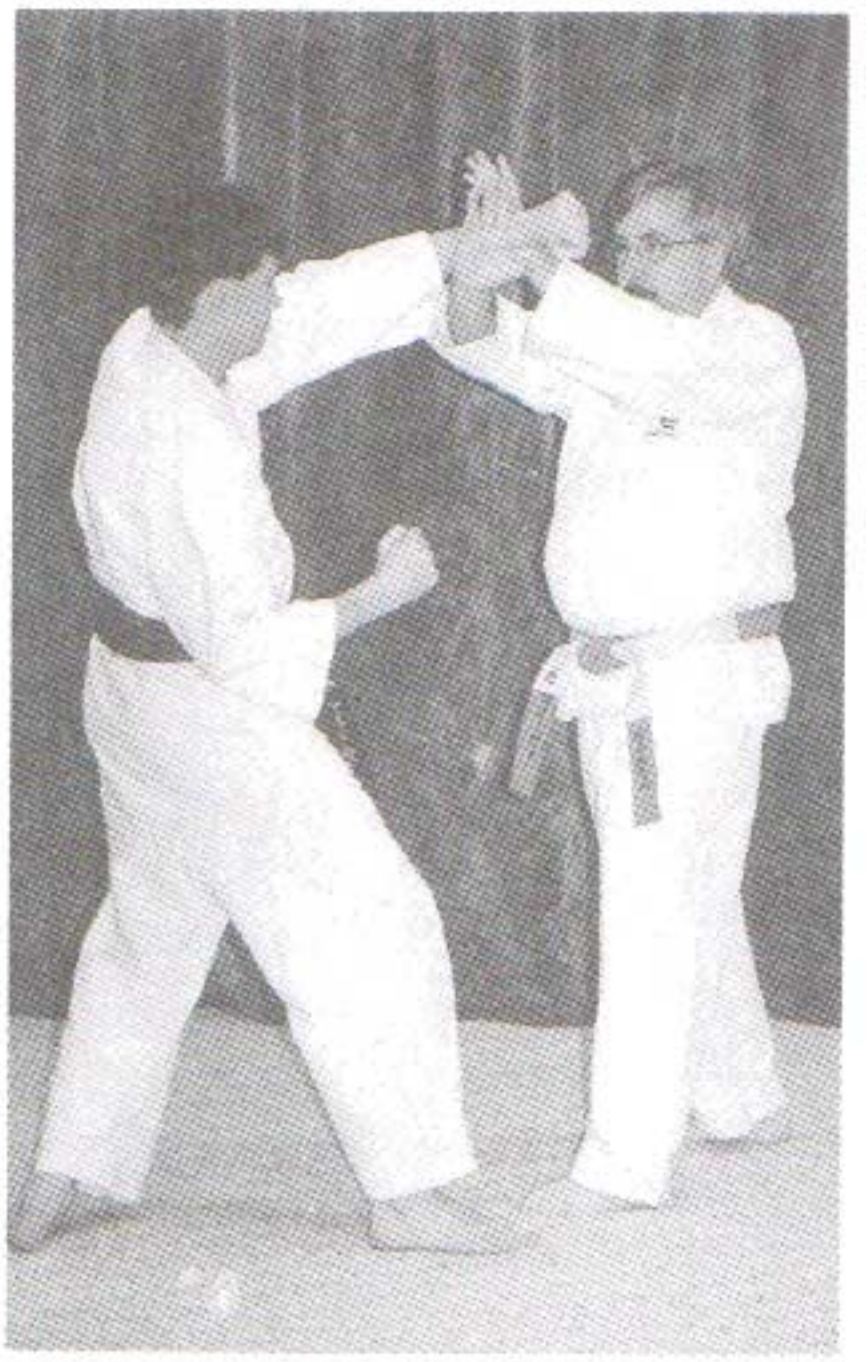


Photo 77

Photo 78

Photo 79

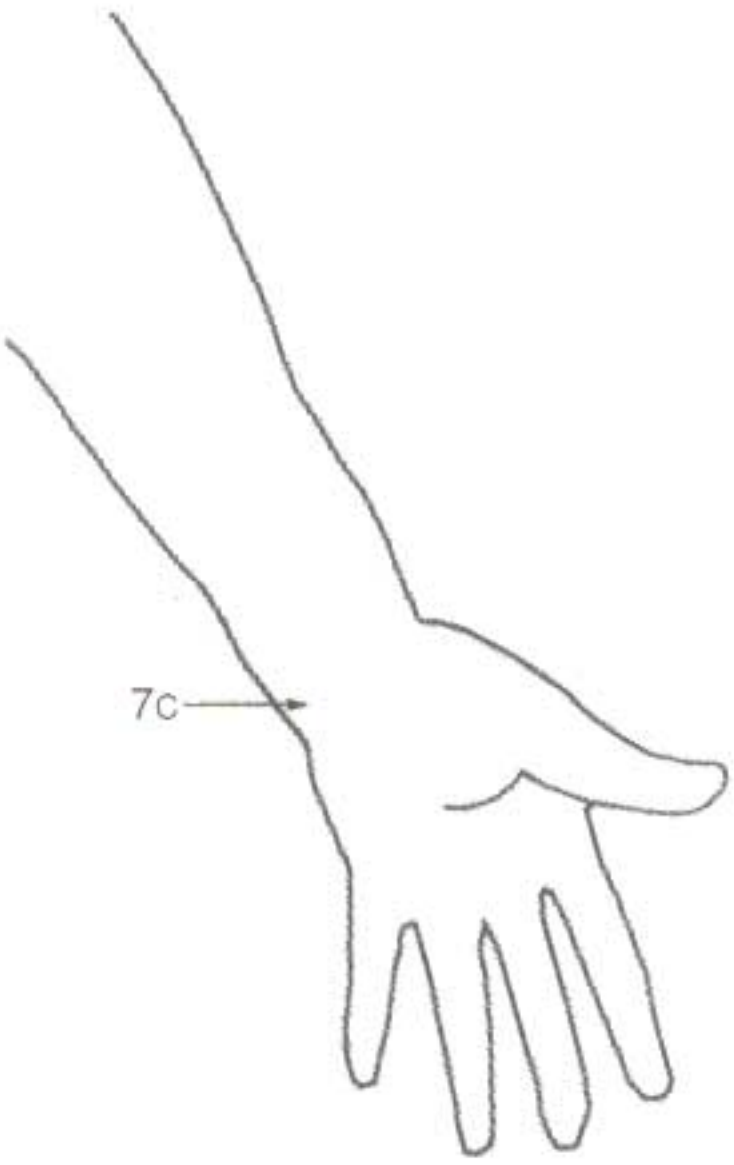


Illustration 80

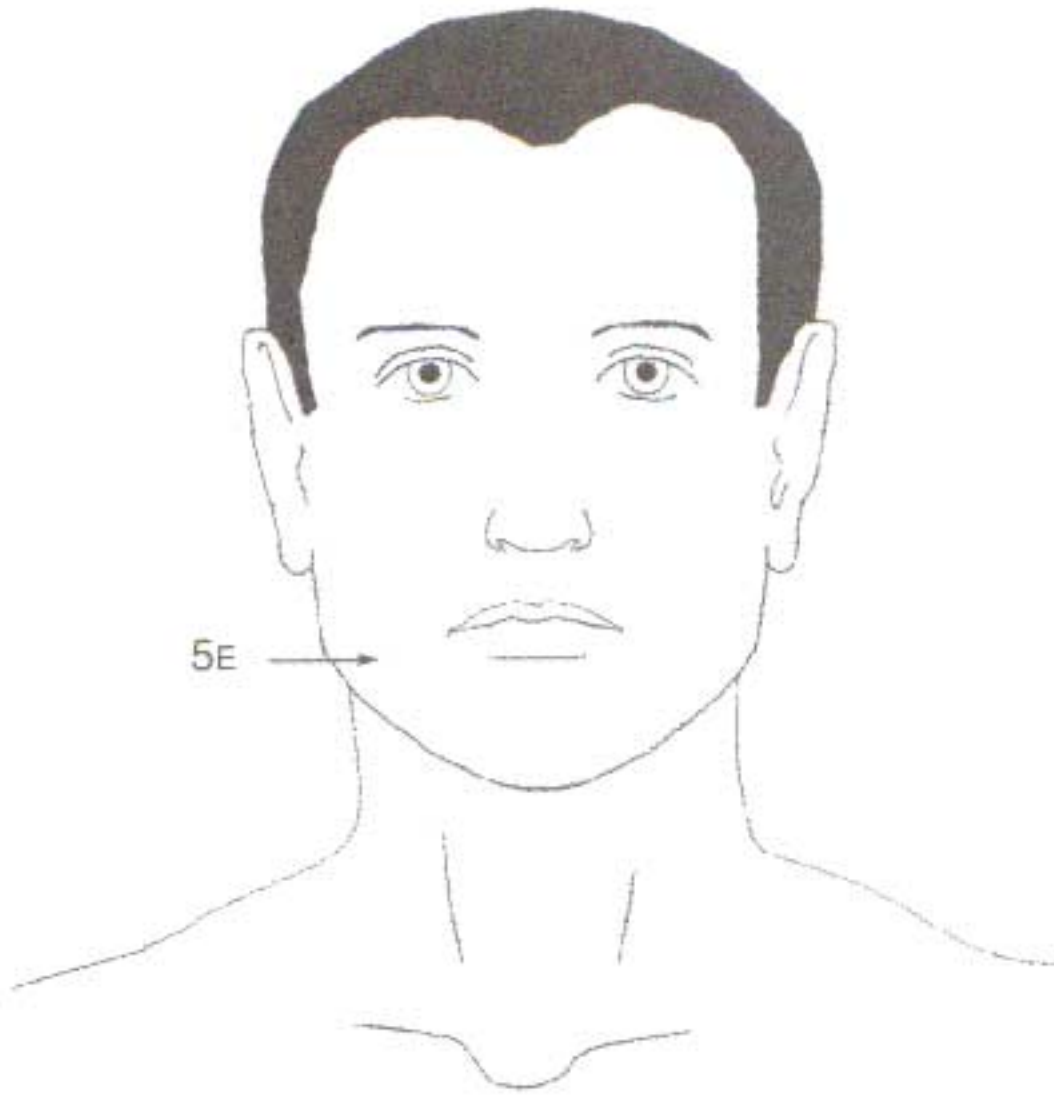


Illustration 81

(*illustration 81*), un point situé sur le bord antérieur du muscle masséter. Si vous le frappez suivant un angle de 45 degrés vers le bas (*photo 79*), vous pouvez disloquer la mâchoire de votre adversaire et vous avez de grandes chances de voir celui-ci perdre connaissance. Soyez très prudent à l'entraînement car ce point est extrêmement sensible.

RYTHME DES TECHNIQUES DE MAINS DANS LE KATA JITTE

Frappe double des paumes de mains sur saisie croisée aux poignets

Si nous la considérons selon des rythmes différents, cette technique – la frappe double des paumes de mains – offre également une riche variété d'applications. À l'instar du blocage croisé, elle s'exécute généralement de manière simultanée (les deux bras se meuvent et s'arrêtent exactement au même moment). Si chaque style ou école a cru bon d'imposer ses propres variantes, on peut tout de même avancer, qu'en règle générale, dans cette technique, une main vient se positionner au niveau du ventre, et l'autre, au niveau du visage (*photo 82*).

Si vous analysez attentivement cette technique, vous constaterez que la main située du côté de votre jambe avant a tendance à arriver à destination quelques millièmes de seconde à peine avant l'autre. Toutefois, si le

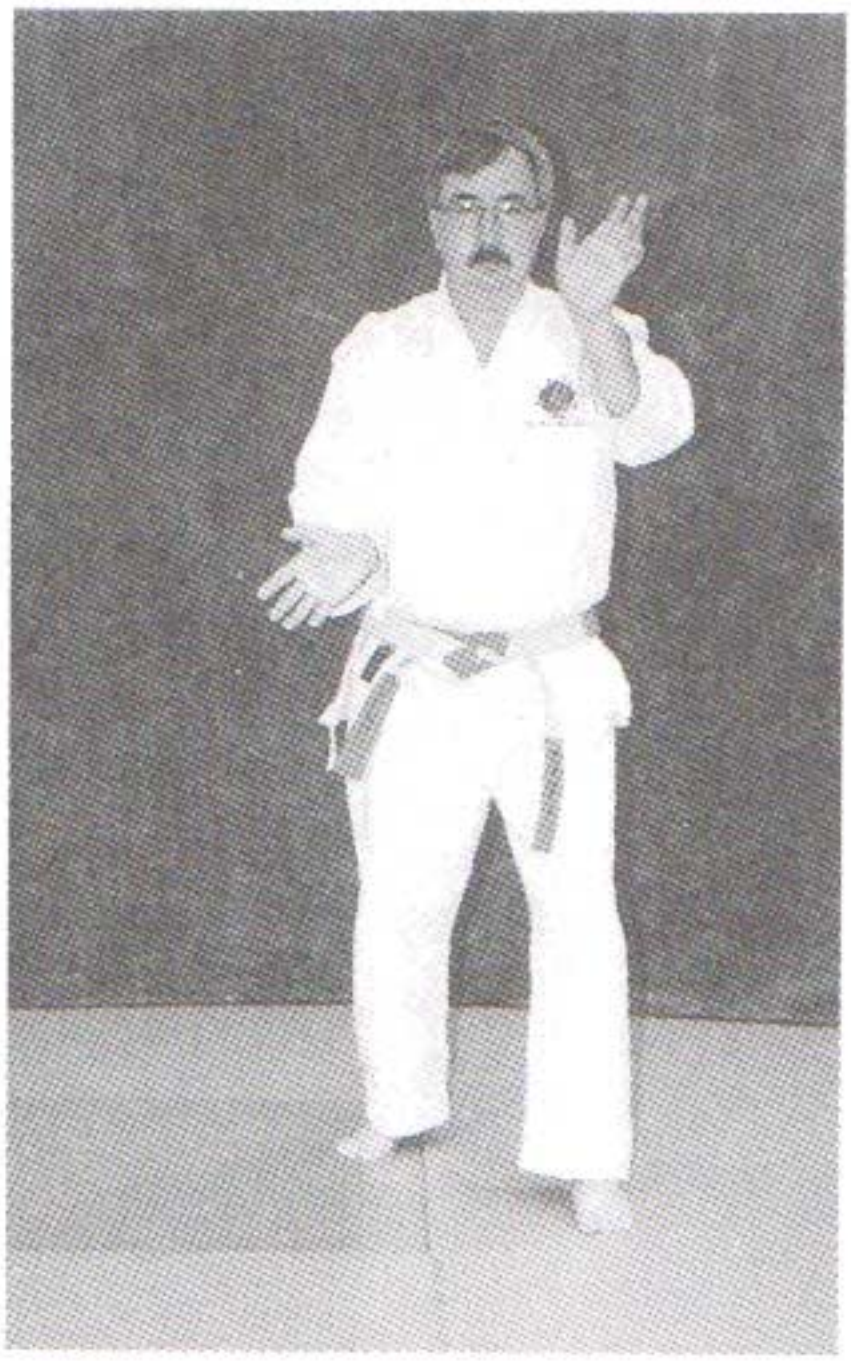


Photo 82

Photo 83

pratiquant est suffisamment aguerri à la technique et qu'il est capable de l'exécuter avec une certaine rapidité, ce décalage ne sera pas perceptible. Dans la situation à suivre, même si vous n'en avez pas coutume, j'aimerais effectivement considérer que votre main avant arrive avec un certain décalage. Sur une saisie croisée de votre poignet droit par l'adversaire (*photo 83*), pivotez immédiatement et légèrement sur vous-même cependant que vous effectuez une rotation de la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de passer par-dessus son bras (*photo 84*). À ce niveau, vous pouvez tenter un *nikyô* (torsion en « s ») au poignet (voir plan rapproché *photo 86*). Vous remarquerez alors que cette clé perd largement en efficacité si vous ne l'exécutez que d'une seule main. Cependant, l'objectif ici, n'est pas de maîtriser l'adversaire dans cette position, mais plutôt de le déstabiliser et de l'orienter sur le côté. Si, en outre, par cette clé, vous parvenez à le priver de tout répondant dans les jambes, et à faire celles-ci se fléchir dans une direction autre que la vôtre, alors il aura les plus grandes difficultés à riposter d'un coup de poing ou de pied. Pour accroître l'efficacité de la technique, vous pouvez, dès qu'il vous saisit, enrouler le dos de la main autour de son poignet et pousser la paume vers l'avant, en direction de la ligne médiane de son corps (*photo 84*). Visualisez l'énergie qui s'écoule de votre bras et remonte en spirale le long du sien.

Photo 84

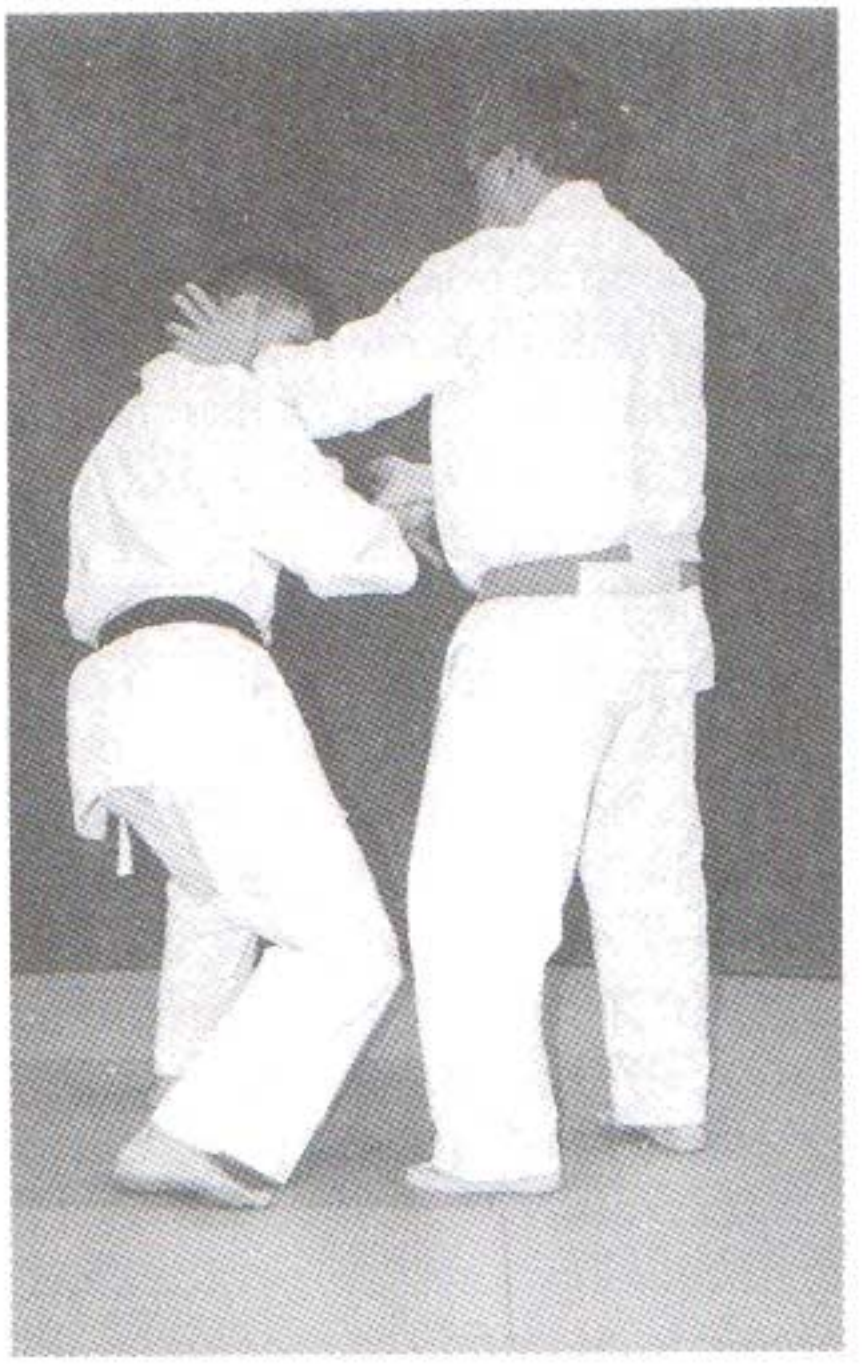


Photo 85

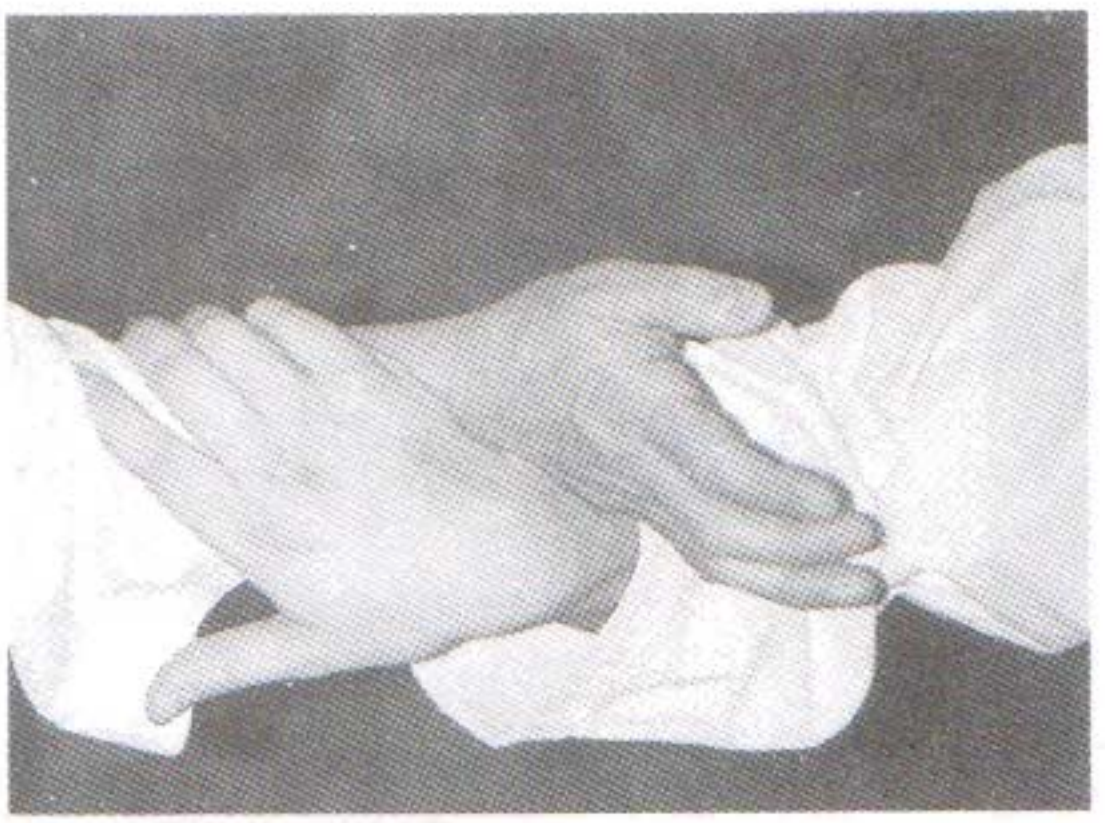


Photo 86

Si vous provoquez une douleur suffisante, comme je l'ai dit un peu plus haut, ses jambes vont se ramollir et il va s'affaisser en pivotant sur lui-même. Profitez-en, pour frapper de la paume de main l'un des points très sensibles situés dans la région du cou et de la tête. Cela doit suffire à le déstabiliser suffisamment pour prévenir toute nouvelle offensive, voire à le faire défaillir sur place (*photo 85*).

RYTHME DES TECHNIQUES DE MAINS DANS LE KATA JITTE

Shipsu – Attaque préventive au niveau haut

Le coup de poing double et simultané (*photo 87*) est une technique récurrente en kata. Elle présente des caractéristiques communes avec la technique étudiée précédemment. La différence majeure tient toutefois à la position des mains: cette fois-ci, on ne frappe plus des paumes de mains, mais des poings. Une nouvelle fois, j'aimerais discuter de la simultanéité des coups, car il me semble qu'un léger décalage dans le temps ouvre la voie à de nouvelles interprétations, dont la pertinence ne fait aucun doute.

Dans le cas présent, je suppose que votre adversaire et vous-même avez tous les deux la main droite en avant (*photo 88*). En glissant le pied droit vers l'avant, avancez légèrement sur votre adversaire et frappez le point 11 du Gros Intestin du dos de l'avant-bras (*photo 89 et illustration 109 page 107*). Si elle est correctement exécutée, cette offensive lui fera baisser la garde et exposera le flanc de son cou (largement pourvu de « cibles de premier choix ») à vos poings et autres piques de mains (*photo 90*).

Je crois que le rythme est une donnée primordiale lorsqu'il s'agit d'étudier un kata en profondeur. Un décalage, aussi infime soit-il, peut remettre de nombreuses croyances en question et, comme nous sommes très mal renseignés sur l'intention et la motivation exactes de leurs créateurs, je

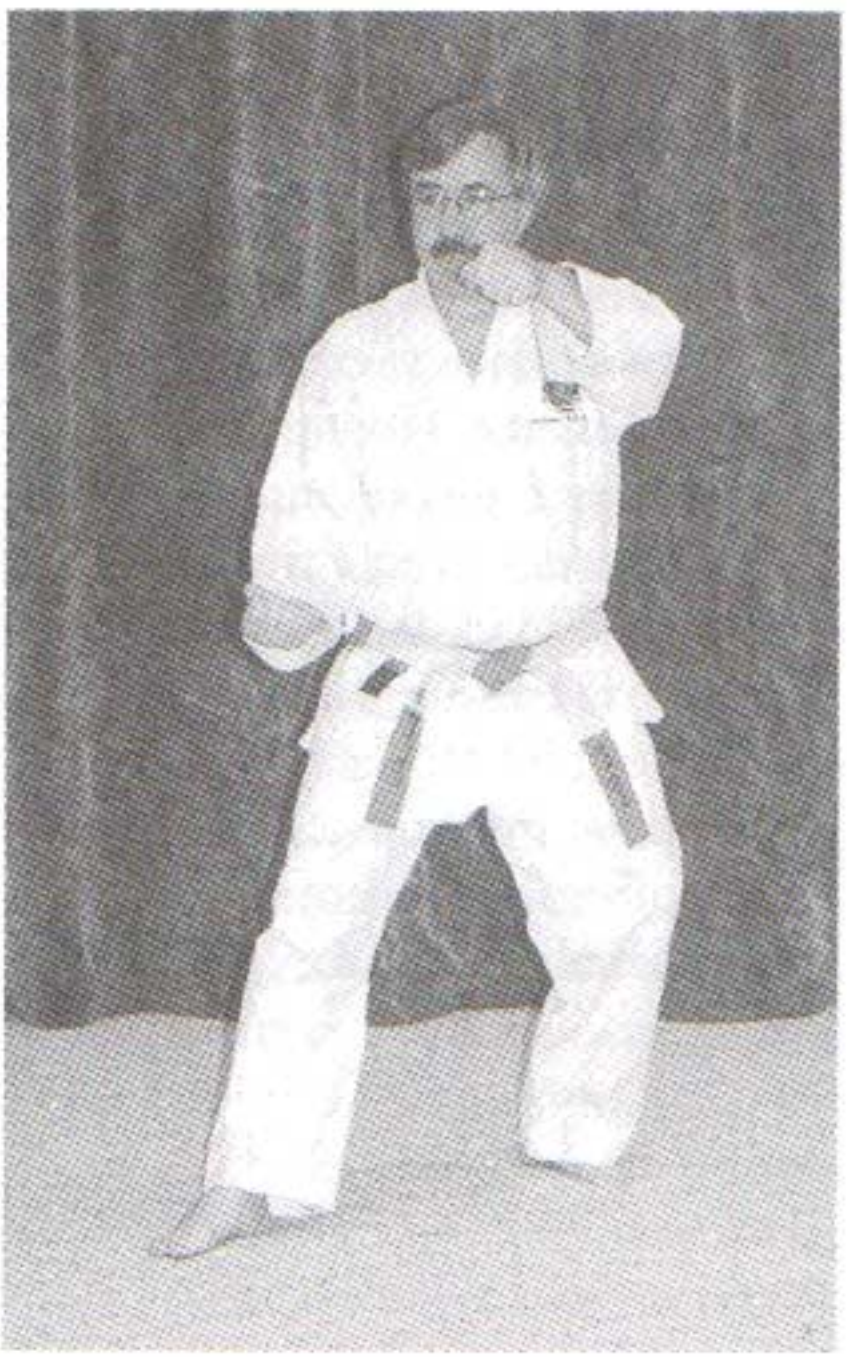


Photo 87

Photo 88

suis convaincu qu'il est aujourd'hui plus que nécessaire de varier le rythme interne des katas.

Une nouvelle fois, j'aimerais préciser que ces *bunkai* n'ont rien d'exclusif et qu'au contraire, ils ne constituent qu'une interprétation parmi tant d'autres des techniques présentées dans ce livre. En les dévoilant dans ces pages, je ne me pose pas en garant de la pure tradition et ma démarche n'est pas celle d'un colporteur de vérité en lutte avec les effets du temps dont l'intention serait de décrypter l'intention exacte des créateurs derrière chaque mouvement d'un kata. J'ai simplement choisi d'illustrer certains concepts qui me semblaient fondamentaux par des applications de kata appropriées. Une même technique peut donner lieu à des centaines d'interprétations différentes. Je souhaite seulement que les techniques présentées dans cet ouvrage vous soient de quelque recours au moment d'analyser un kata ou, pourquoi pas, qu'elles soient une base de lancement à partir de laquelle vous élaborerez votre propre *bunkai*. C'est là un élément essentiel si vous voulez tirer profit des katas de manière optimale. Ne dit-on pas qu'ils sont le cœur même du karaté (et, a fortiori, de toutes les disciplines martiales de frappe). Si vous les analysez avec clairvoyance et attention, je suis certain des bénéfices que vous en tirerez. Vous ne tarderez pas à jouir d'une compréhension approfondie de votre art et accorderez aux katas la place qui leur est justement impartie.

Photo 89

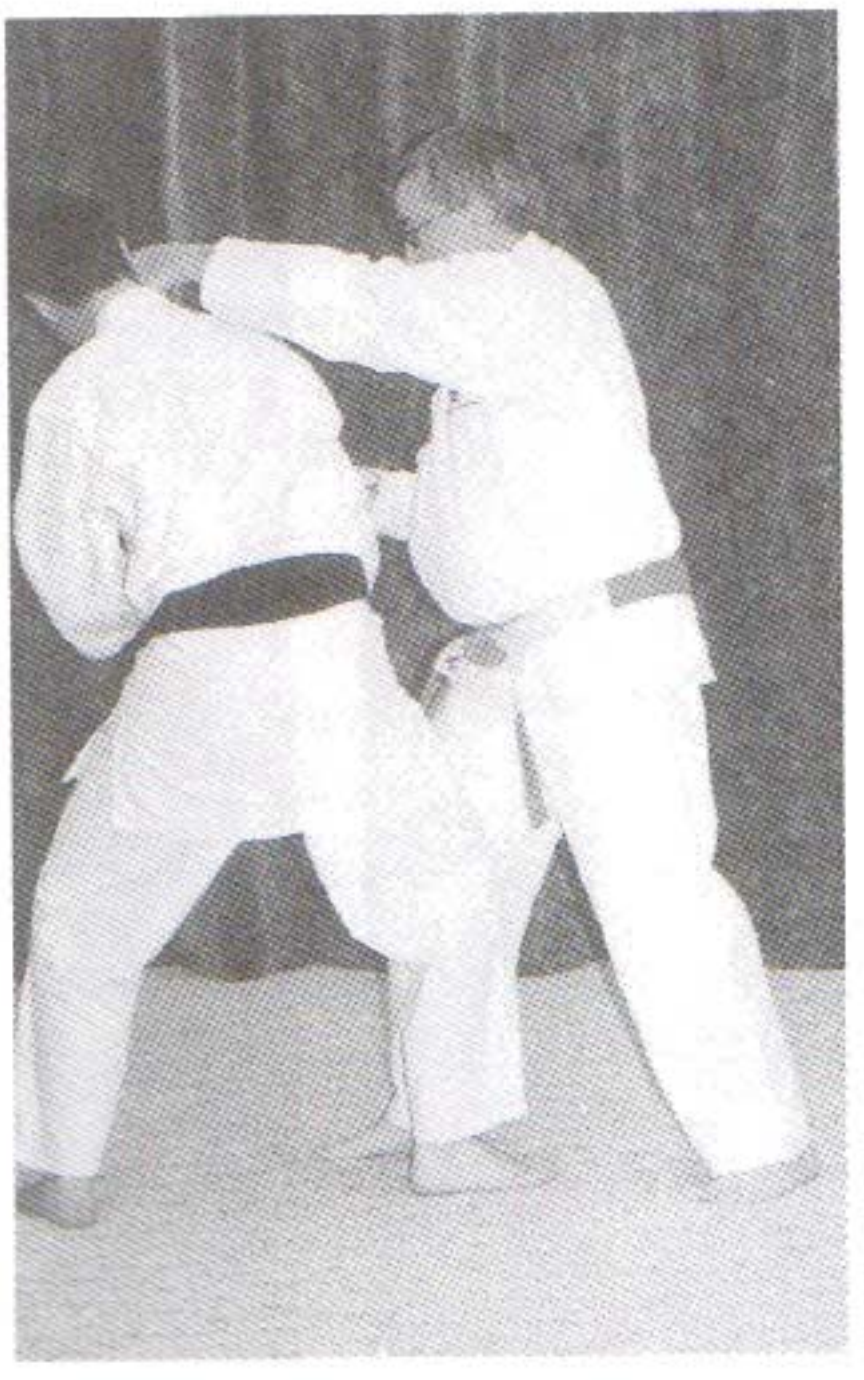


Photo 90

NAIHANCHI 2 – TEKKI 2 – CHULGI 2

Naihanchi Nidan est un kata commun aux styles de karaté okinawaien, japonais et coréen. Voici maintenant quelques exemples d'application des techniques incluses dans ce kata. Plutôt qu'à tout le kata, je me suis plus particulièrement intéressé à trois parties de celui-ci. Une nouvelle fois, même si des variantes sont à remarquer en fonction de l'école et du style, la forme globale reste relativement similaire. À l'instar des techniques du premier Naihanchi, celles du deuxième sont symétriques et peuvent s'exécuter indépendamment dans un sens ou dans l'autre. Sur les photos à suivre, il est démontré dans le sens gauche-droite, mais les techniques pourraient tout aussi bien être exécutées dans la direction opposée. En position d'attente (*photo 91*), passez le pied gauche devant le droit et élevez les coudes au niveau de la poitrine en repliant les bras (*photo 92*) puis, déplacez le pied arrière vers la droite, disposez votre poing droit au plexus solaire et frappez du marteau de fer au niveau du cou de l'adversaire imaginaire (*photo 93*). Poursuivez le déplacement vers la droite en passant le pied gauche derrière le droit cependant que vous balayez suivant une trajectoire circulaire l'espace situé devant votre visage et amenez le poing gauche sous le coude droit (*photo 94*).

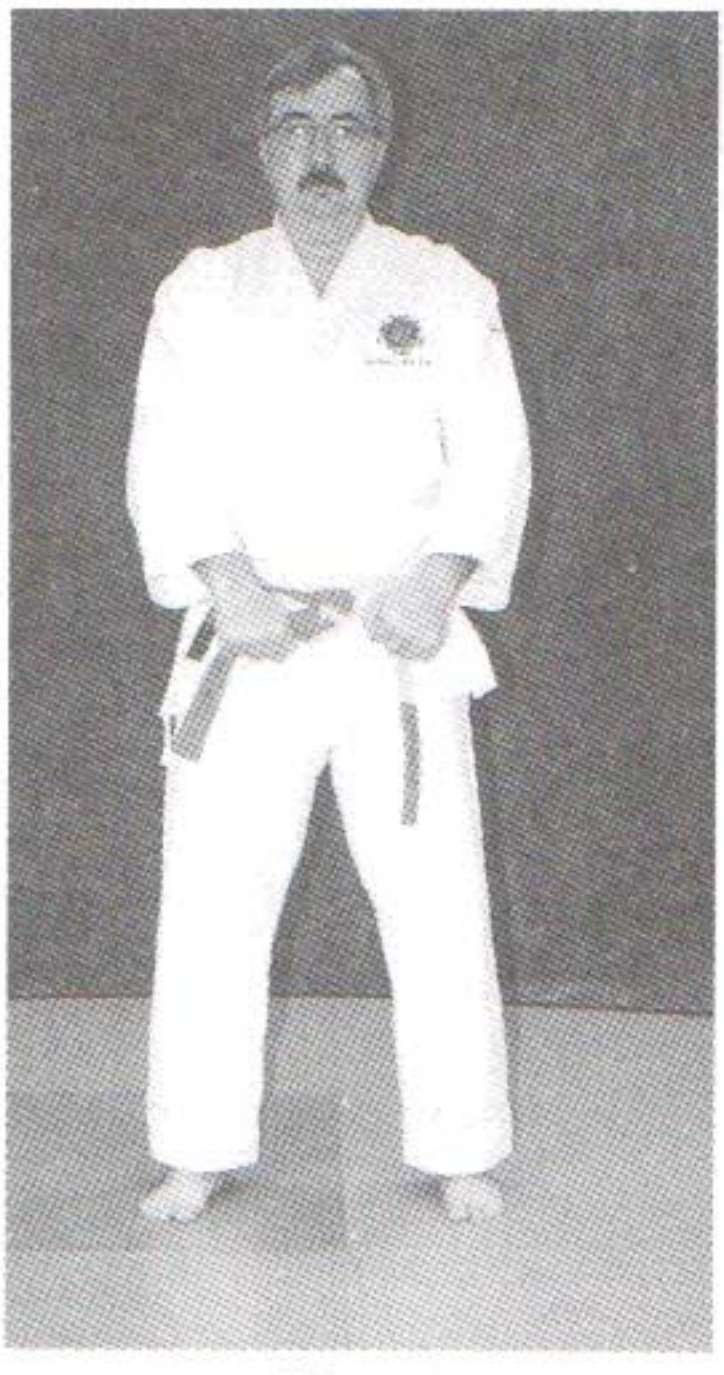


Photo 91

Photo 92

Photo 93

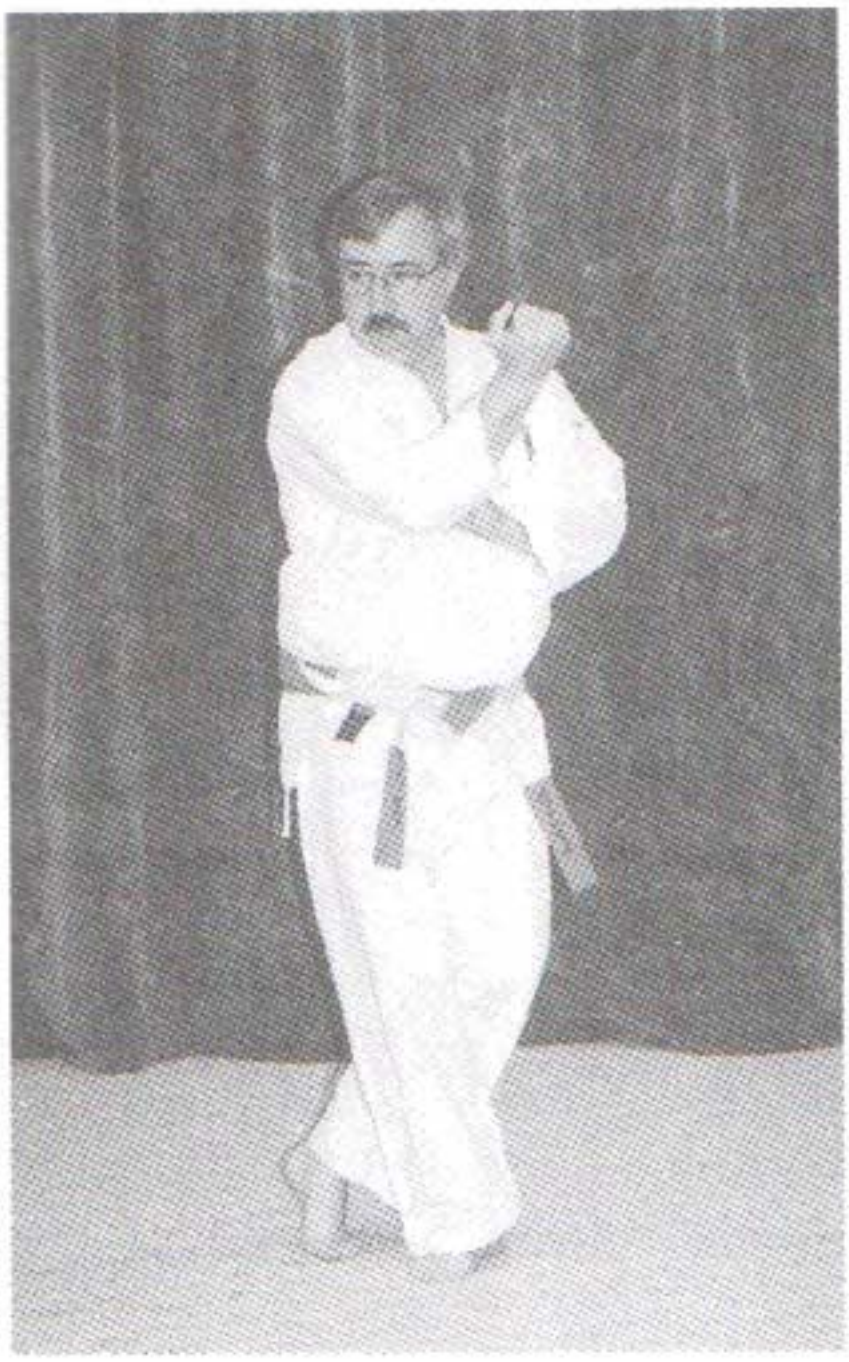


Photo 94

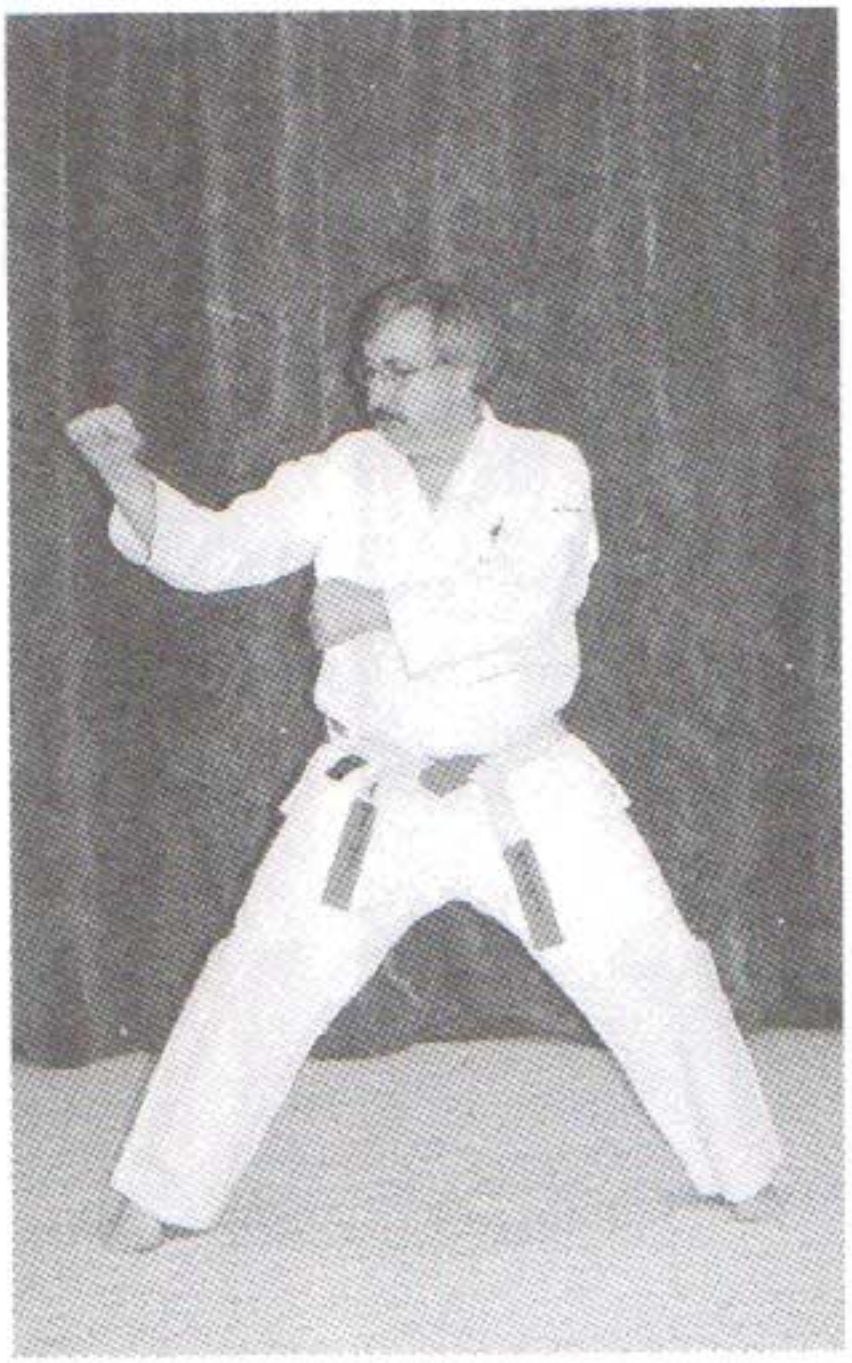


Photo 95

Le dernier mouvement de cette séquence (*photo 95*) est identique à celui démontré sur la photo 93.

En fait, cet enchaînement apparaît à deux reprises dans le cours de l'exécution du kata ; il est lui-même suivi de l'enchaînement présenté sur les photos 96 à 99. Lors de la première technique (*photo 96*), votre poing droit se trouve à hauteur de visage, paume vers le ciel et votre main gauche repose sur le côté du poignet droit. Ramenez alors le poing à la hanche et dissimulez-le sous votre main gauche (*photo 97*) puis, en maintenant les mains dans la même position, élevez sèchement le genou devant vous (*photo 98*). Dès que votre pied regagne le sol, assenez un coup circulaire du coude droit (qui doit donc traverser l'espace situé en face de vous) en maintenant la main gauche sur le poing droit (*photo 99*).

Enfin, la troisième et dernière séquence que nous étudierons dans Naihanchi Nidan est démontrée sur les photos 100 à 103. Notez au passage que cet enchaînement est commun aux deux autres Naihanchi – Shôdan et Sandan – ainsi qu'au troisième kata Pinan.

La première technique consiste en un blocage interne du bras gauche (*photo 100*). À partir de là, sans modifier la position, descendez votre poing droit devant le bas-ventre (*photo 101*) et inversez immédiatement les deux

Photo 96

Photo 97

Photo 98

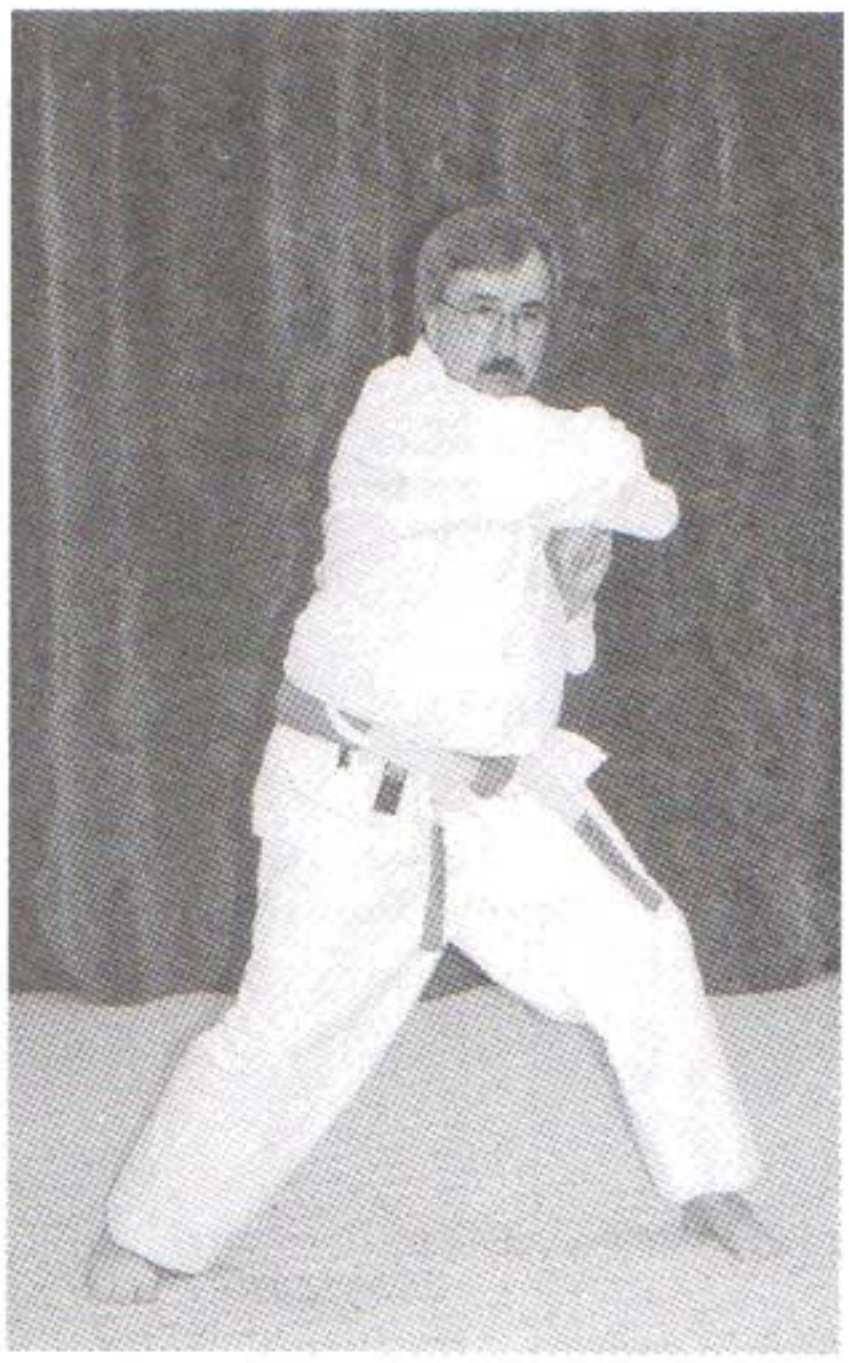


Photo 99

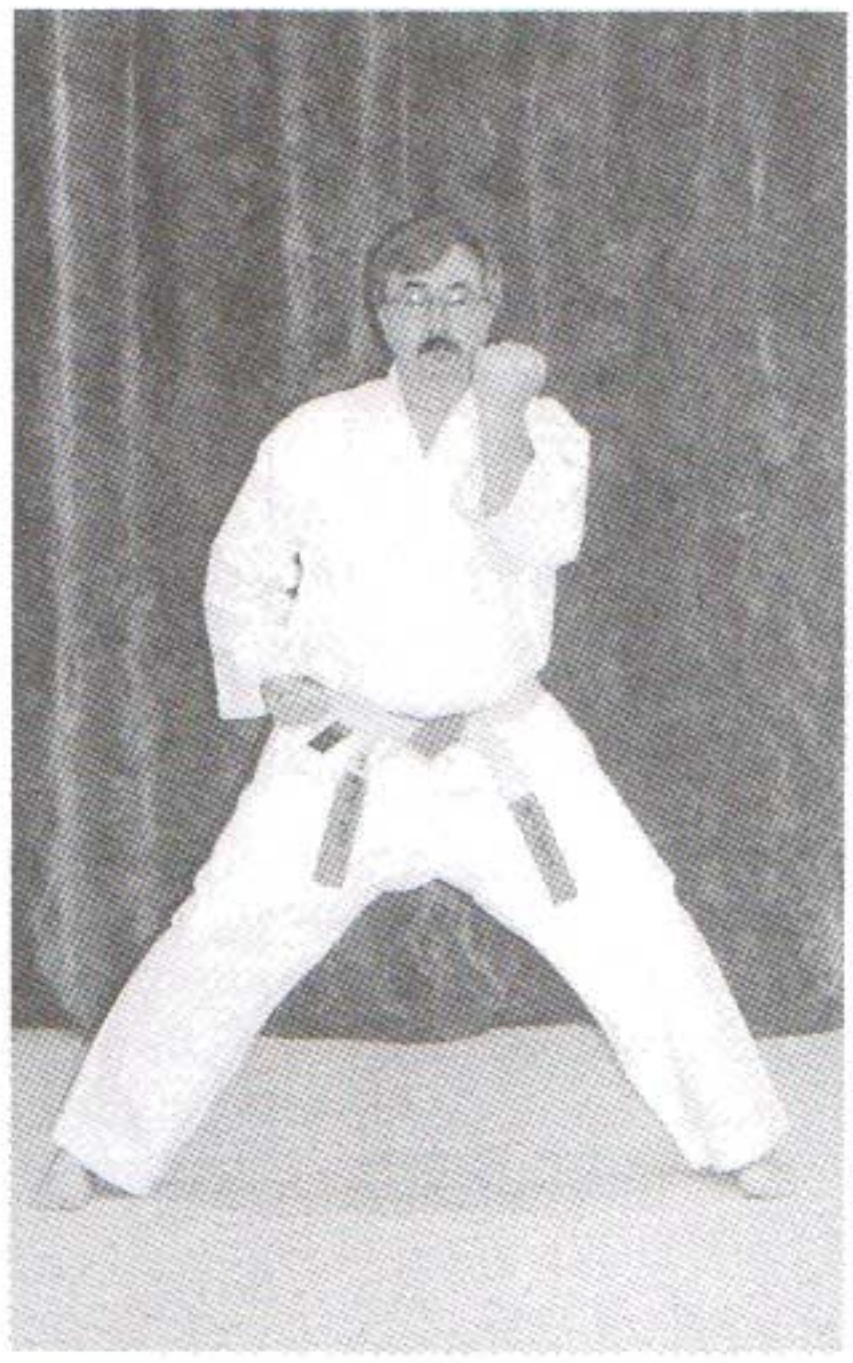


Photo 100

Photo 101

Photo 102

Photo 103

bras suivant deux trajectoires circulaires. Vous vous retrouvez donc poing droit niveau visage et poing gauche niveau bas-ventre (*photo 102*). Effectuez alors un uppercut du poing droit cependant que votre poing gauche vient en renfort sous le coude droit (*photo 103*).

HYPOTHESE 1 : SAISIE A L'ENCOLURE (1e FORME)

Ici, comme dans tout enchaînement emprunté aux katas, les interprétations sont multiples. En fait je pense réellement que la variété de celles-ci n'est déterminée que par l'imagination et l'expérience du pratiquant dans les arts martiaux en général. Dans le premier exemple, l'agresseur saisit, avec la main droite, le revers de votre vêtement du côté gauche (*photo 104*). Sans attendre, frappez le point 7 du Péricarde (*illustration 105*) du poing droit suivant une trajectoire légèrement inclinée vers vous-même (*photo 106*). Simultanément, du poing gauche, allez frapper la partie externe de l'avant-bras adverse, au même niveau. La partie concernée est dépourvue de point vital, mais en agissant ainsi, vous reproduisez le principe de l'enclume du forgeron et bloquez l'avant-bras de

Photo 104

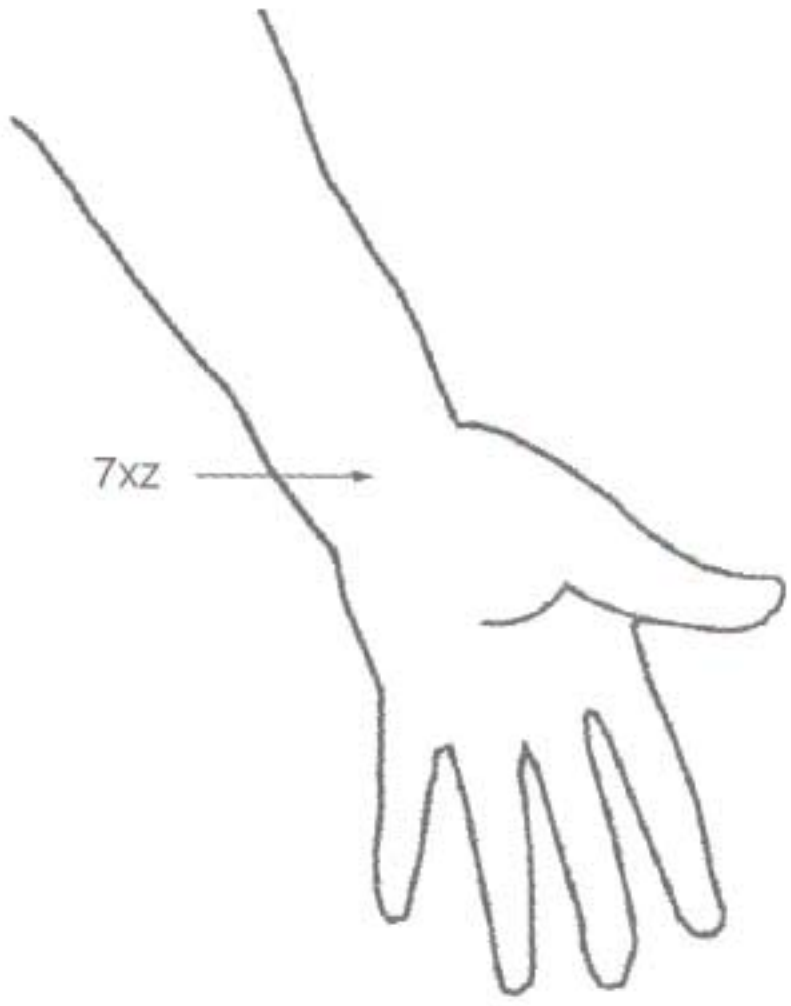


Illustration 105

façon à assurer une efficacité optimale au coup du poing droit. En outre, même si dans la majorité des cas nous n'avons pas de problème pour évaluer nos mouvements dans l'espace les yeux fermés (le corps envoie des messages au cerveau qui permettent, par exemple, de joindre les pointes de doigts des deux mains), le poing gauche nous fournit un repère spatial non négligeable.

Le point 7 du Péricarde (*illustration 105*) se situe dans le pli transversal du poignet, entre les deux tendons. S'il peut s'avérer particulièrement difficile à atteindre au début, avec un peu de pratique, vous devriez parvenir à le frapper avec un certain degré de précision. Si cette touche est faite correctement, l'adversaire perdra l'usage de sa main par engourdissement et s'inclinera vers l'avant en tournant la tête. Vous remarquerez par ailleurs que son autre main s'éloigne de vous et qu'il s'affaisse sur la jambe avant. Il m'est parfois arrivé d'étourdir un adversaire en frappant ce point. Chez certaines personnes, cette même touche peut même provoquer une syncope. Si ces cas extrêmes restent rares, le 7 du Péricarde permet cependant d'étourdir efficacement et à coup sûr bon nombre d'individus.

La photo 107 est un gros plan visant à démontrer la position que doit prendre votre poing au moment de la frappe. Il est parfaitement possible de

Photo 106

Photo 107

Photo 108

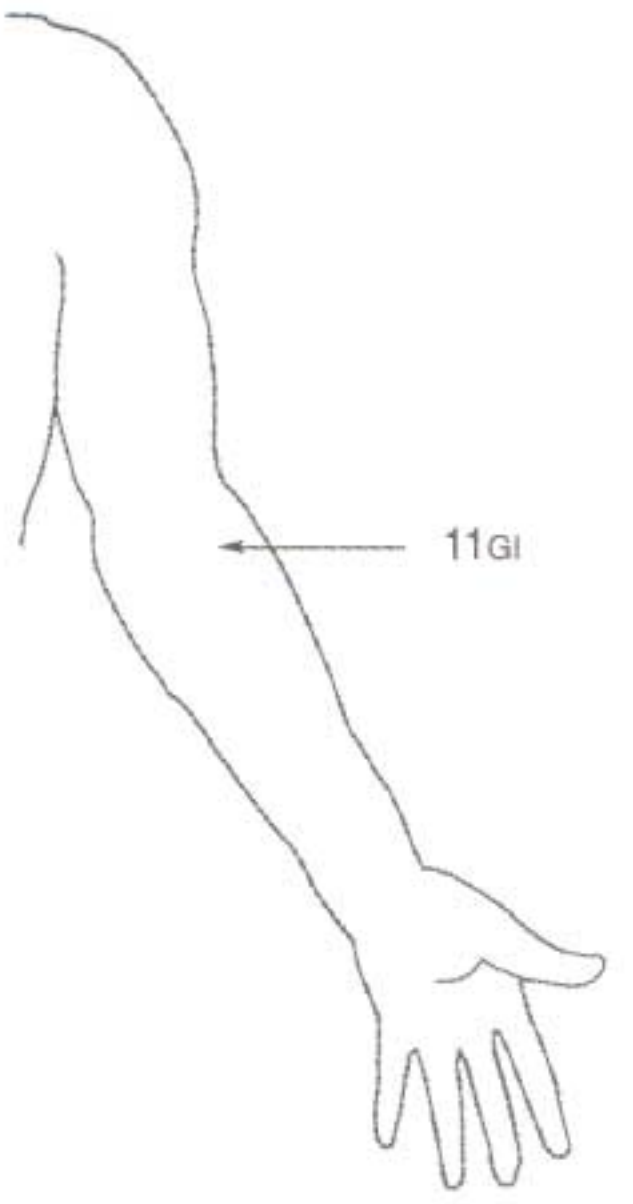


Illustration 109

le disposer paume face au corps, mais mon expérience m'a prouvé que les résultats étaient encore plus concluants si celle-ci faisait face au sol comme montré sur l'exemple.

Dès que les jambes de l'agresseur commencent à vaciller, vous pouvez frapper le point 11 du Gros Intestin du marteau de fer gauche (*photo 108 et illustration 109*). Une touche effectuée suivant un angle de 45 degrés (vers le bas et les extrémités des doigts) devrait étourdir tout l'avant-bras et forcer l'agresseur à pivoter comme pour éviter la douleur. Aussi, si vous frappez de la gauche vers la droite celui-ci se tournera vers la gauche, offrant ainsi à vos mains plusieurs points situés sur la nuque. Or, comme vous pouvez le constater, le point 20 de la Vésicule Biliaire (*illustration 53 page 86*) devient une « cible de premier choix » (*photo 110*). Avec un tel enchaînement de ripostes, la probabilité pour que votre adversaire perde connaissance est très grande. Rappelez-vous qu'à chaque fois que vous le touchez sur la tête, le cou ou la nuque, les risques de séquelles sont très élevés, je vous recommande donc la plus grande prudence. À l'entraînement, frappez toujours ces points avec beaucoup de retenue.

Photo 110

HYPOTHÈSE 2 : SAISIE DOUBLE AUX POIGNETS

Dans cet enchaînement, votre agresseur ouvre les hostilités en vous saisissant les deux poignets en même temps (*photo 111*). Vous êtes alors dans la position d'ouverture de Naihanchi Nidan. Remontez les deux mains à hauteur d'épaules et pivotez les avant-bras de sorte que les paumes de mains soient en regard de votre poitrine. Cette rotation a pour effet de relâcher la saisie adverse. Au cours de ce mouvement, et cependant que vous tirez les poings vers vous, attrapez son poignet gauche de la main gauche. Ne vous occupez pas de chercher à vous dégager de la saisie pour accomplir cette technique (*photo 112*), cela n'a aucune incidence.

À ce moment, poussez le coude droit en avant et libérez votre poing droit, sans pour autant perdre complètement le contact avec la main gauche de l'adversaire. En fait, tout en soustrayant votre bras à sa saisie, allez presser sur ses doigts en imprimant une rotation contre-nature à son poignet (*photo 113*). À ce moment, il est parfaitement possible de comprimer le point 7 du Cœur (*illustration 80 page 97*) du pouce gauche (*photo 114*). Ce faisant, assurez-vous d'effectuer la pression avec le flanc du pouce, là où il est moins pulpeux du fait de la présence de l'os à même la peau. Cela garantira un effet optimal à votre pression (*photo 115*).

Photo 111

Photo 112

Photo 113

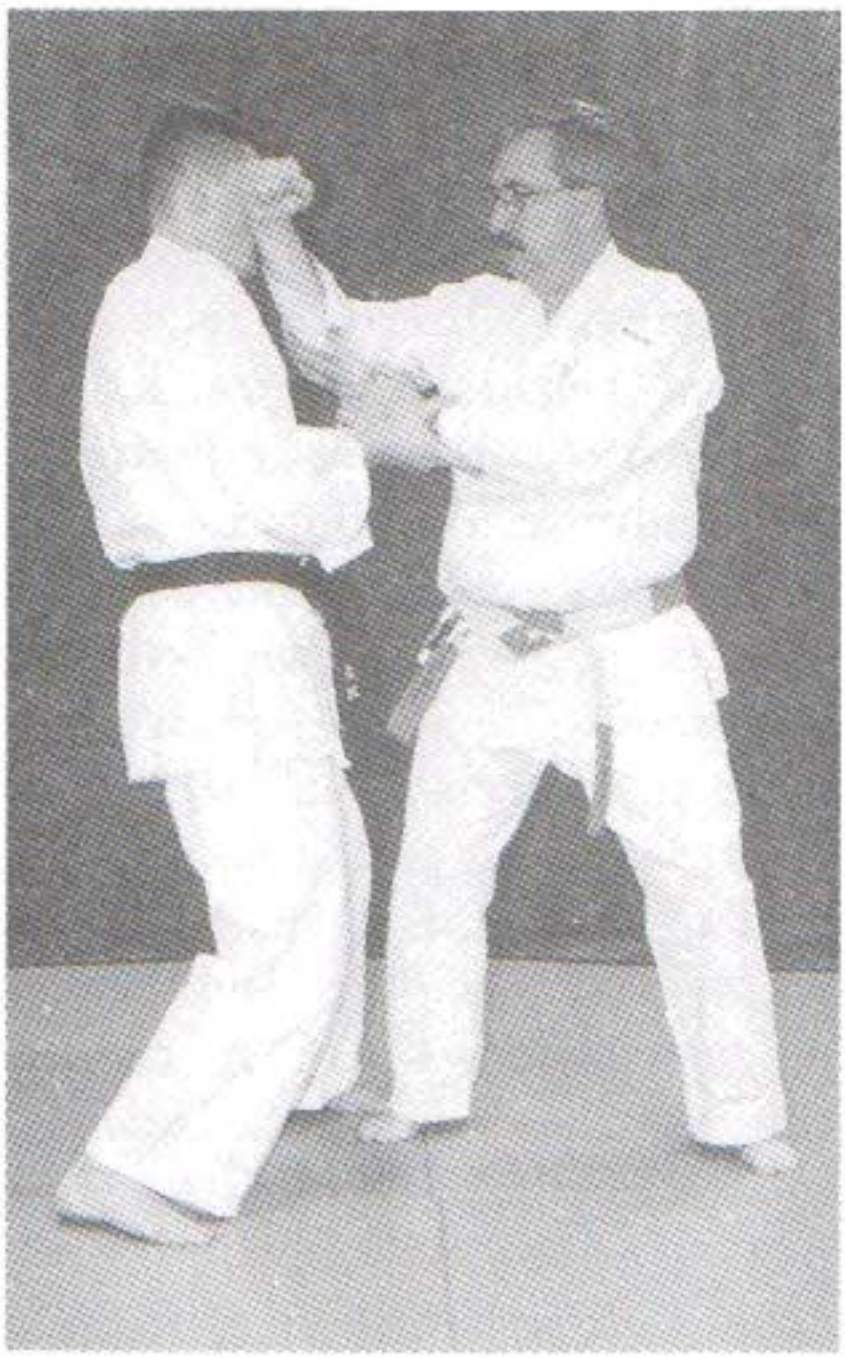


Photo 114

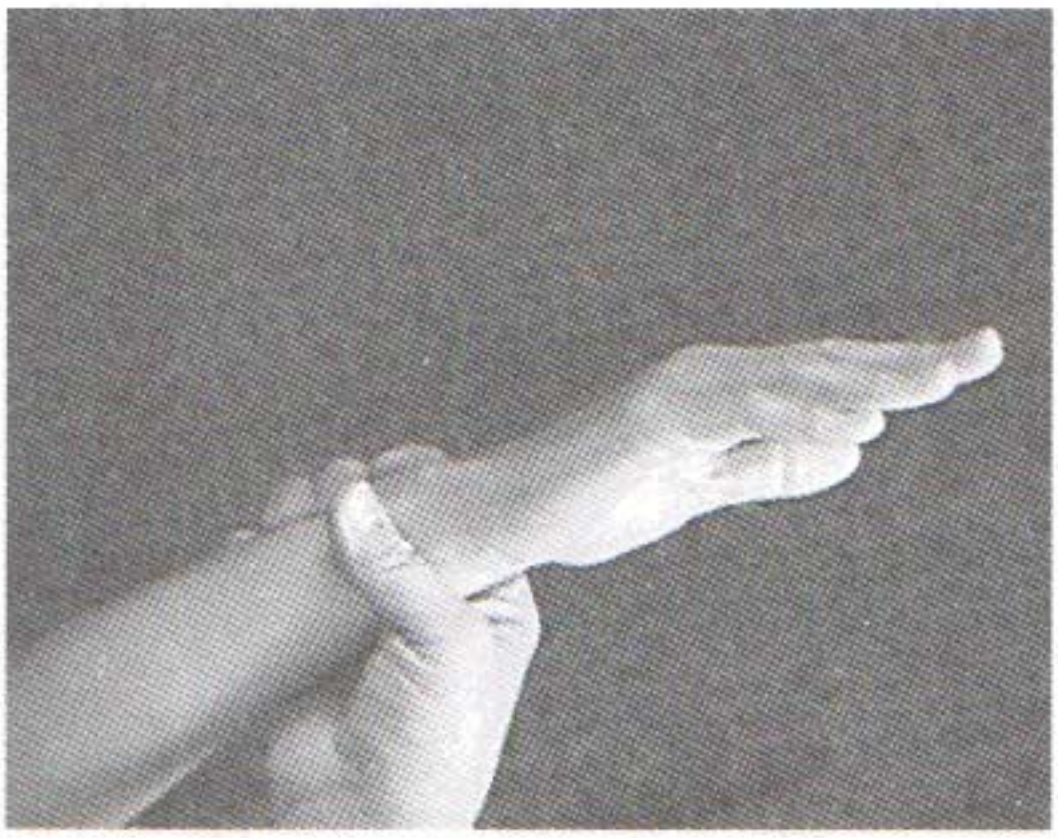


Photo 115

Photo 116

Quand vous imprimez la torsion sur le poignet adverse, veillez à pousser l'auriculaire comme si vous vouliez le passer derrière l'annulaire, cela augmentera considérablement la pression au niveau de l'articulation du poignet (*photo 116 et illustration 117*).

Cette clé vous assure le contrôle du poignet droit de l'adversaire, mais il est fort probable que sa main droite sera encore, à ce moment-là, accrochée à votre poignet gauche. Vous disposez toutefois d'une main pour contre-attaquer (*photo 114*). Dans le cas présent, vous pouvez privilégier le point 17 du Triple Réchauffeur (*illustration 118*). Dans d'autres circonstances, peut-être d'autres cibles se présenteront-elles à vous. Si tel est le cas et si elles vous sont familières, n'hésitez pas à les privilégier lors de la riposte.

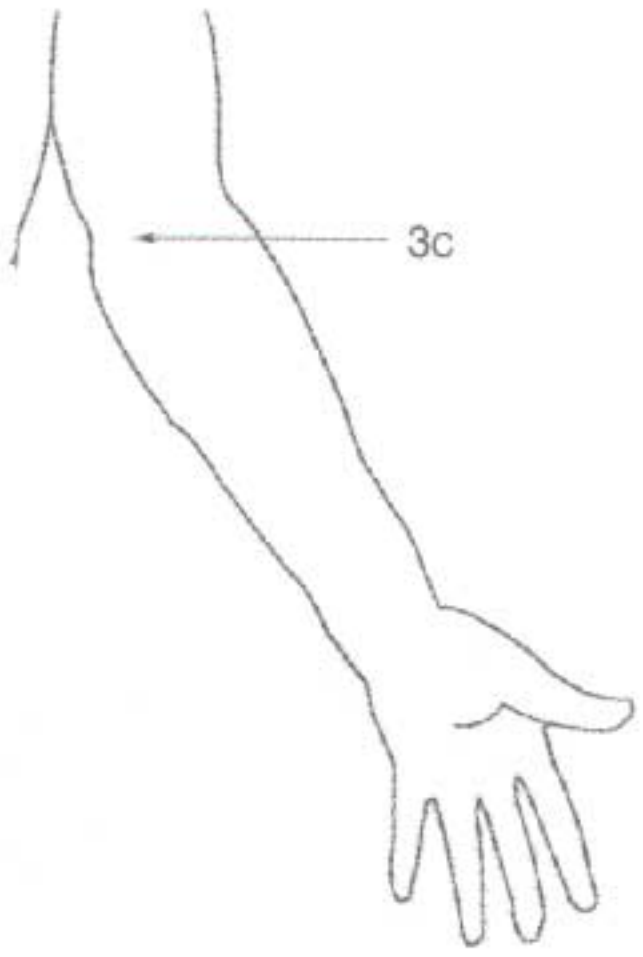


Illustration 117

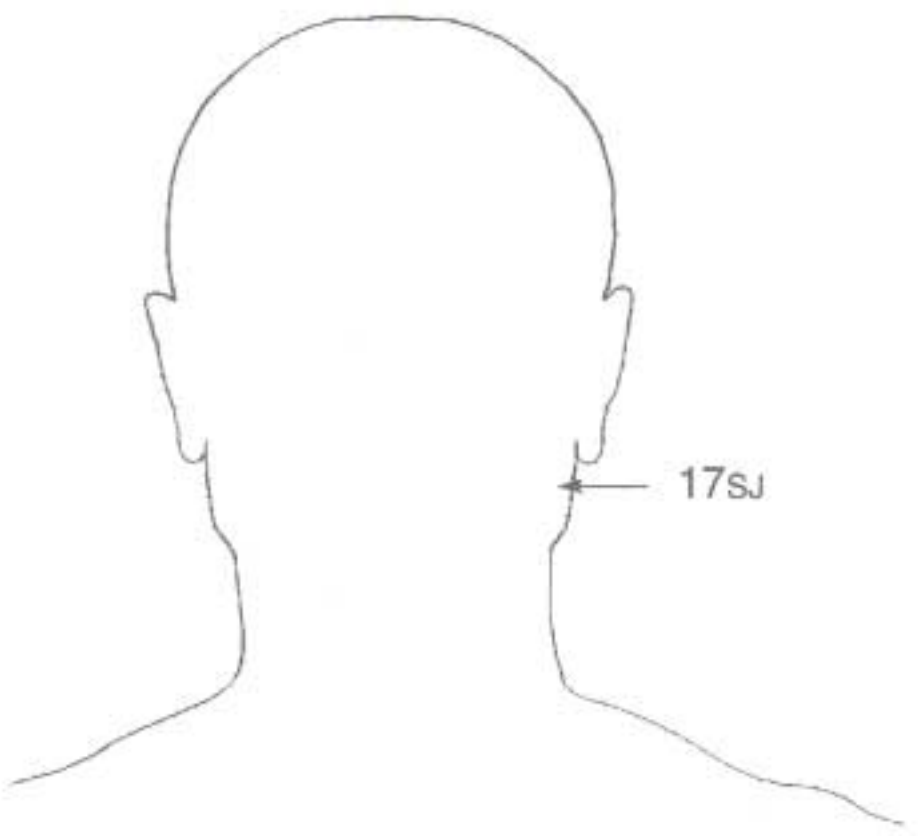


Illustration 118

HYPOTHÈSE 3 : SAISIE CROISÉE AU POIGNET

Dans l'enchaînement à suivre (représenté dans le vide sur les photos 93 à 95 inclus, pages 102 et 103) vous êtes victime d'une saisie croisée au poignet gauche. À votre tour, de la main gauche, saisissez le poignet gauche de l'adversaire et, si cela est possible, pressez le point 9 du Poumon (*photo 119 et illustration 123*). Pivotez alors le corps vers l'adversaire de façon à pouvoir frapper du coude droit, selon une trajectoire directe, le point 14 du Gros Intestin situé sur son bras (*photo 120*). Cette frappe va le contraindre à s'éloigner de vous, vous verrez ses jambes plier sous son poids (*photo 121*) et il perdra l'usage de son bras par engourdissement momentané. Ce point

Photo 119

Photo 120

Photo 121

Photo 122

(*illustration 124*) se trouve sur le bord du muscle deltoïde, à environ 2,5 cm de la pointe de ce muscle. Si vous le longez du doigt sur le bord antérieur vous sentirez une petite cavité ou « vallée » dans laquelle se trouve ce point.

Au cours de la riposte, n'entravez pas le déroulement naturel de l'action et, en sus de la première frappe sur 14GI, frappez une seconde fois du coude, mais cette fois sur la partie interne du bras, sur le point 13 du Triple Réchauffeur (*illustration 125*). Ce point se trouve en miroir du précédent.

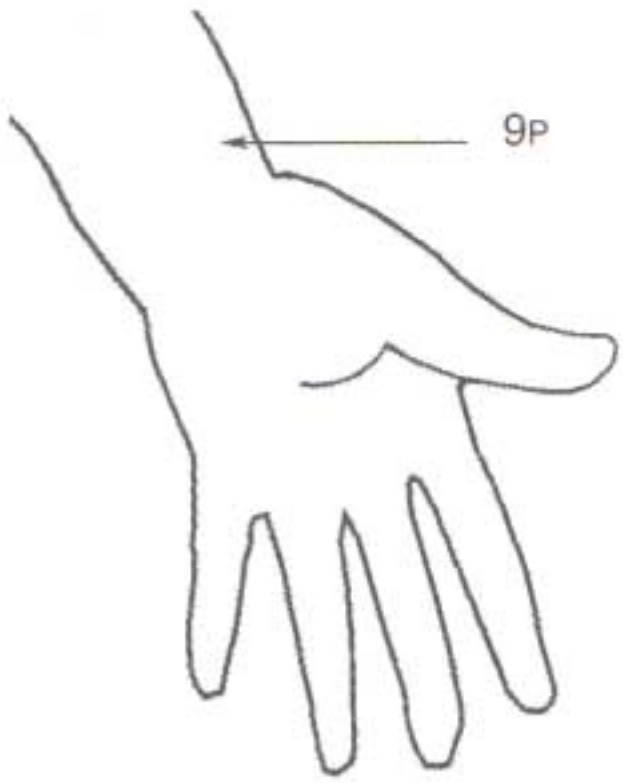


Illustration 123

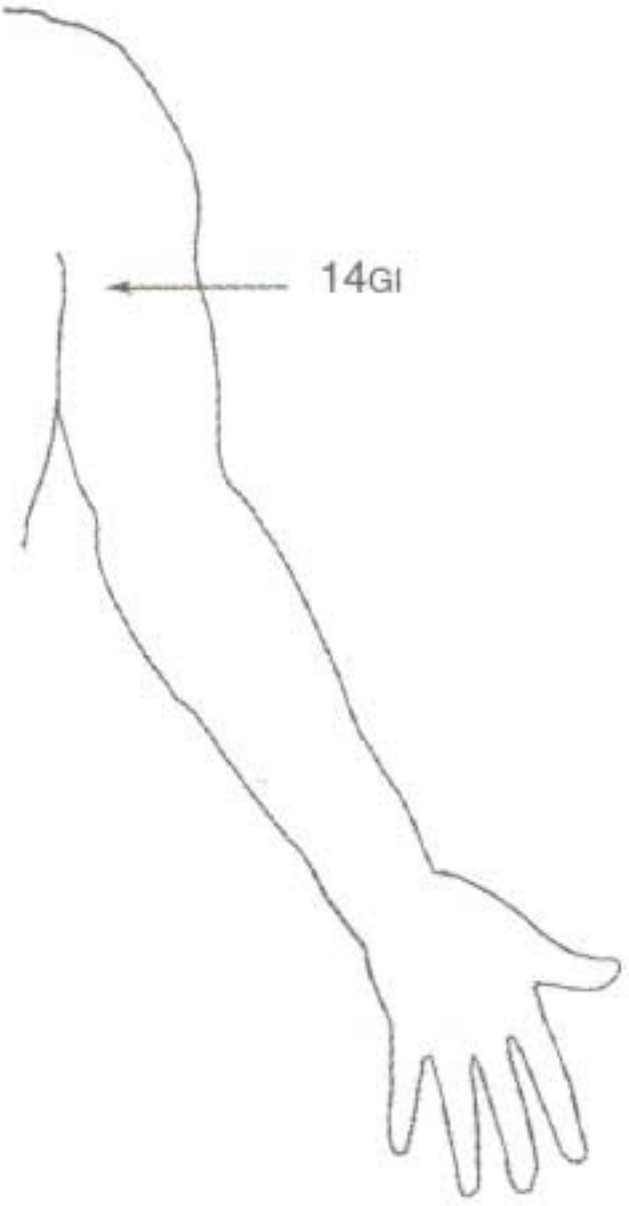


Illustration 124

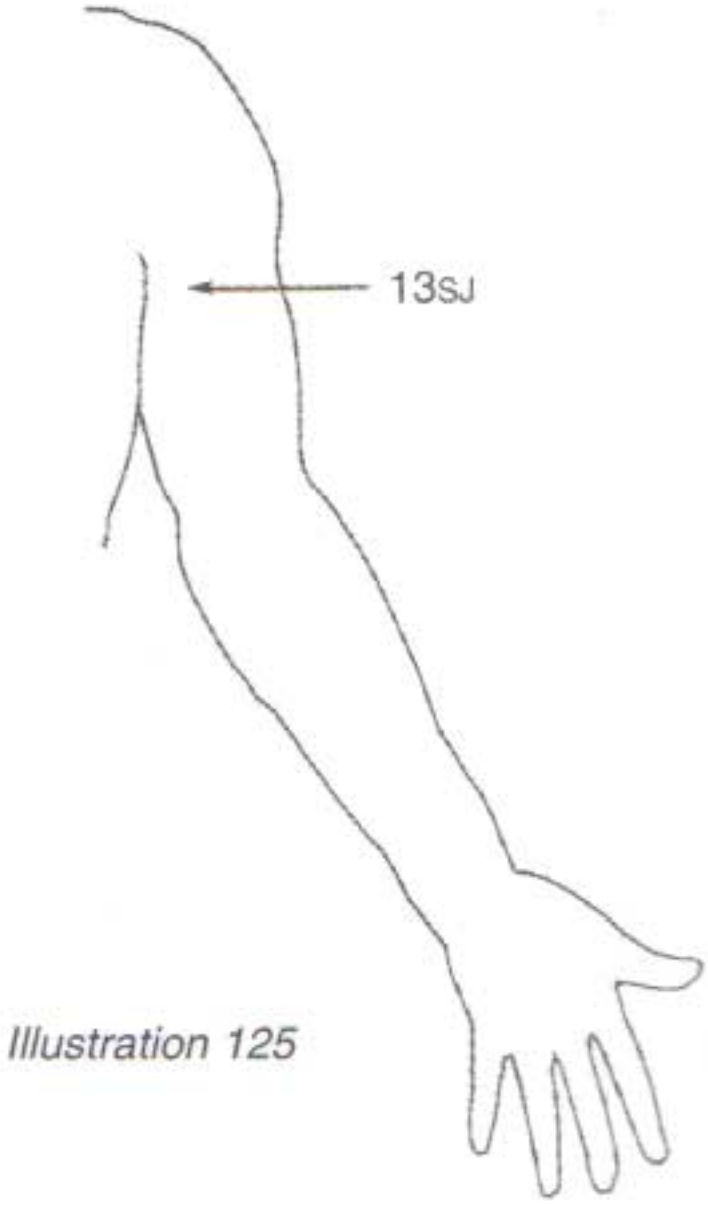


Illustration 125

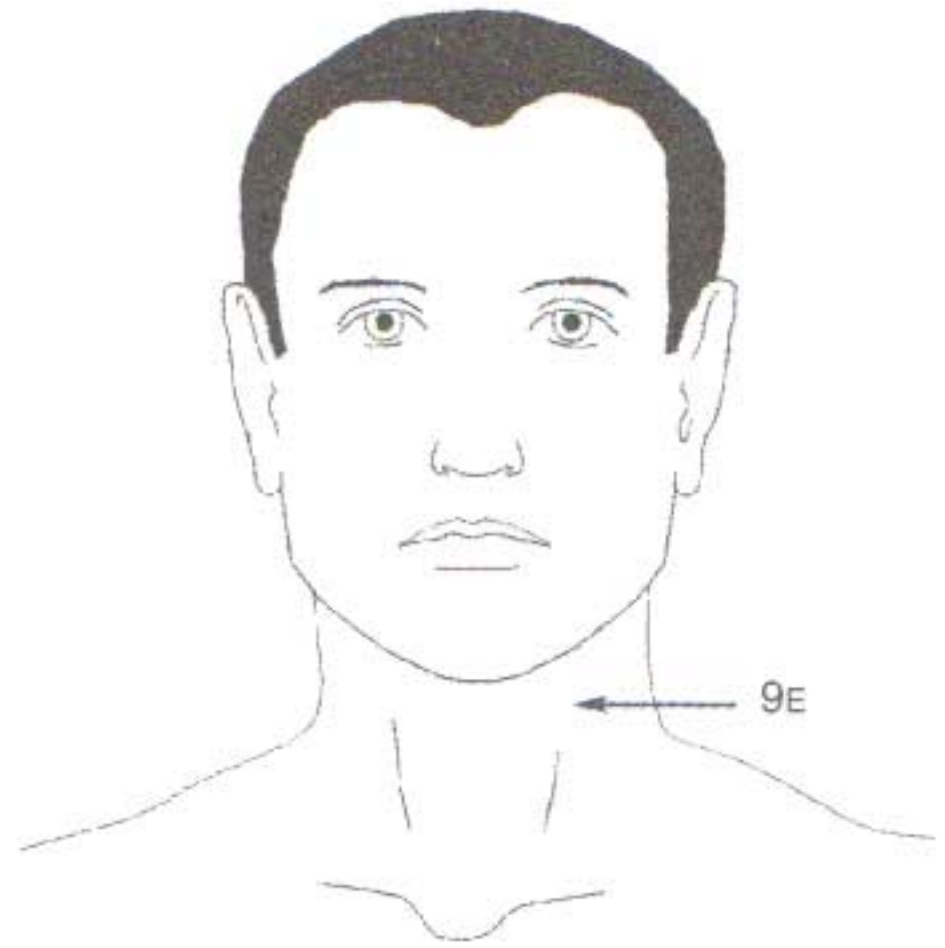


Illustration 126

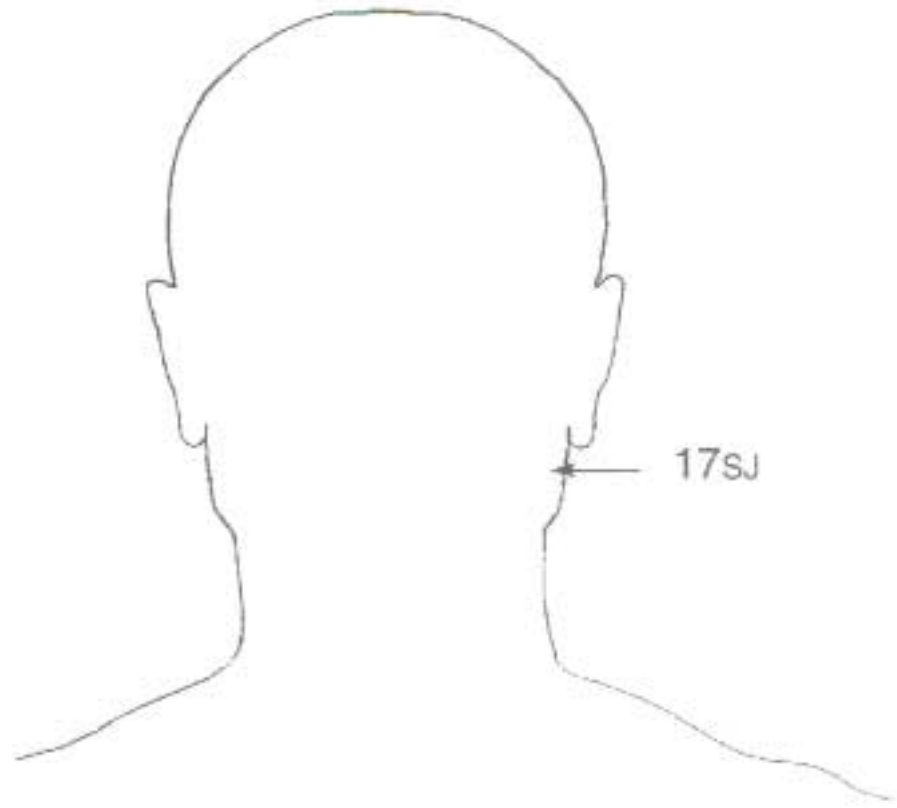


Illustration 127

Quand vous le touchez, vous pouvez constater que les genoux de l'adversaire s'affaissent et que celui-ci tend à tourner la tête sur la gauche. Dans ces conditions, il vous offre un large éventail de « cibles de premier choix ». Par exemple, si le pivot de la tête est très marqué vous pouvez toucher le point 9 de l'Estomac (*illustration 126*) du marteau de fer ou de l'avant-bras ou bien, si la rotation est moins flagrante, vous pouvez très bien vous contenter des effets non moins dévastateurs d'un coup placé sur le point 17 du Triple Réchauffeur (*illustration 127*). L'un comme l'autre peuvent entraîner une syncope.

HYPOTHÈSE 4 : SAISIE DIRECTE AU BRAS

L'enchaînement à suivre concerne l'application de deux techniques de Naihanchi Nidan (*photos 128 et 129*). Il s'agit là d'un blocage intérieur qui peut éventuellement faire office de clé articulaire. Je présume ici que l'adversaire vous saisit directement, juste au-dessus de l'articulation du coude (*photo 130*).

Sans attendre, saisissez vous aussi ses doigts à l'aide de la main gauche et ramenez l'avant-bras de façon à bloquer la main et le poignet gauches de l'agresseur (*photo 131*). Si cela est possible, glissez vos doigts sous ceux de l'adversaire et ramenez son auriculaire en arrière et au-dessus des autres

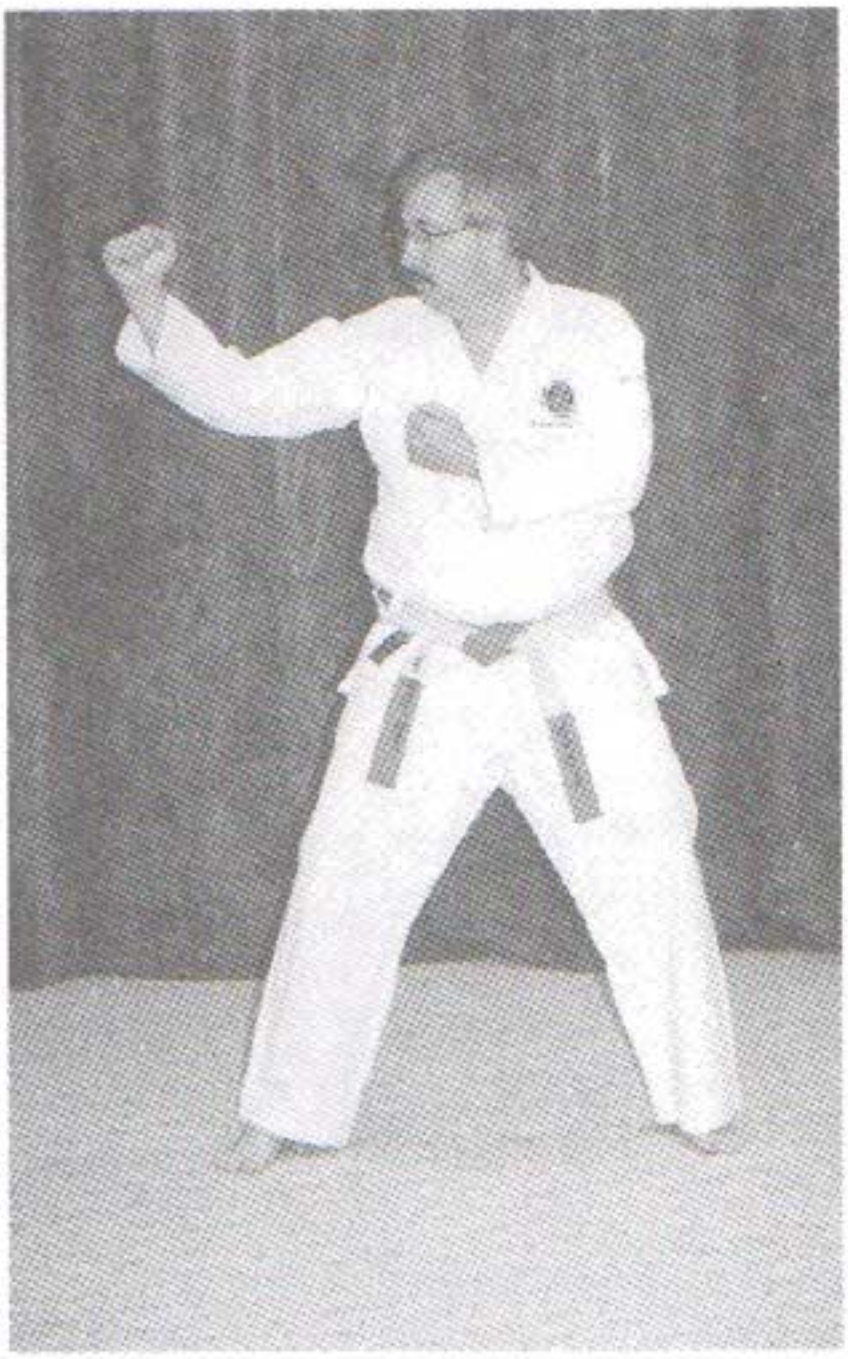


Photo 128

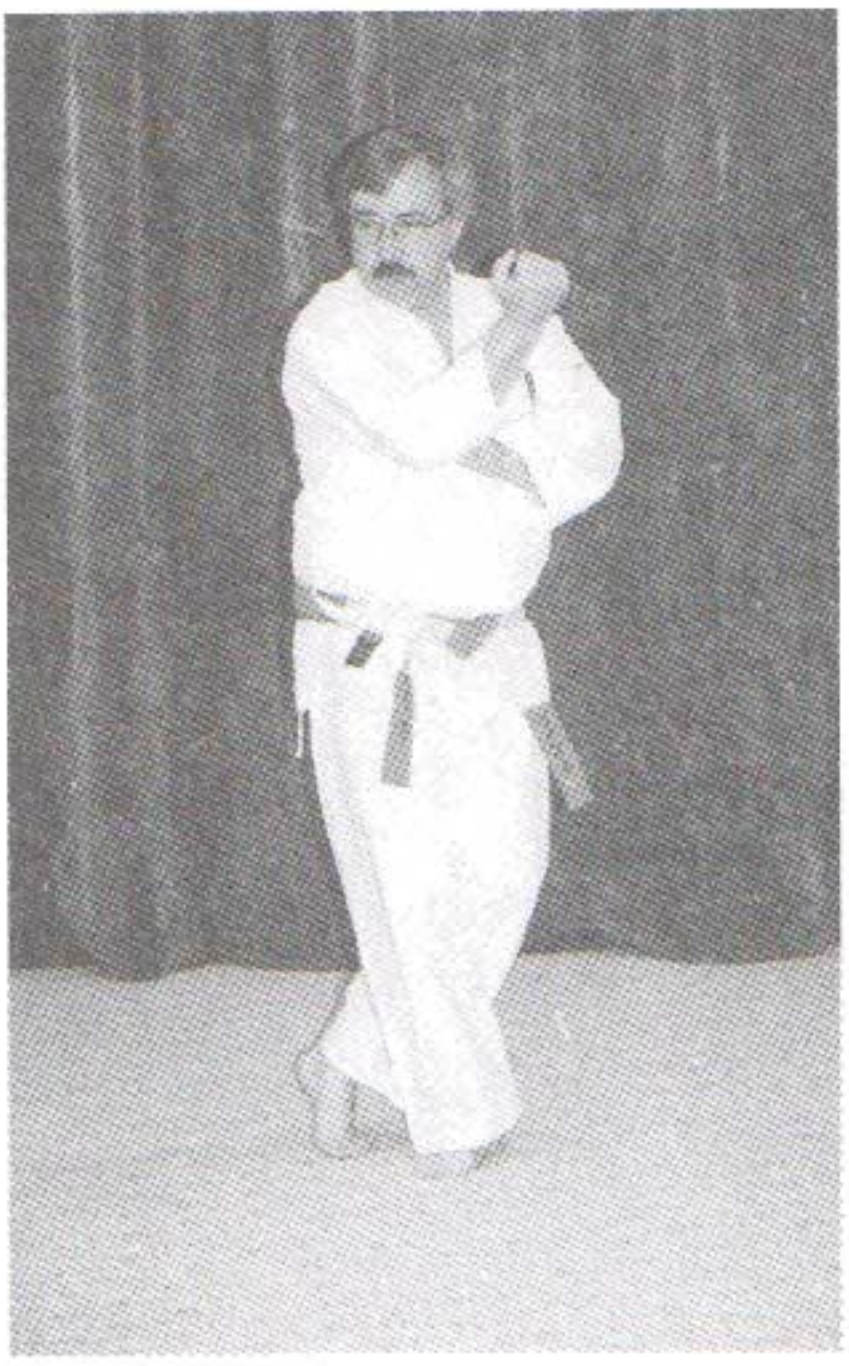


Photo 129

Photo 130

Photo 131

Photo 132

Photo 133

doigts (*photos 132 et 133*). Remarquez au passage que cette clé est récurrente dans le présent ouvrage.

Éventuellement, vous pouvez poursuivre la torsion sur le poignet de façon à amener votre adversaire au sol ou bien vous pouvez le contraindre à dévoiler ses points vitaux pour enchaîner d'un coup de pied.

HYPOTHÈSE 5 : SAISIE DIRECTE AU POIGNET

La technique illustrée maintenant correspond à la partie du kata Naihanchi Nidan démontrée sur les photos 98 et 99 page 104. Visualisez la situation suivante : vous êtes face à face avec un agresseur potentiel. Celui-ci tient des propos outranciers et le passage à l'acte est imminent. Si vous étendez le bras, il y a de grandes chances pour qu'il vous saisisse au niveau du poignet. Étendez alors le bras dans sa direction de sorte que votre main se trouve approximativement à hauteur d'épaule. Dans ce cas-là, s'il vous saisit, son pouce sera certainement orienté vers le haut (*photo 134*).

Dès qu'il a agi conformément à vos attentes, poussez le coude en avant en pivotant légèrement le corps, cela vous aidera à ramener le poignet vers

Photo 134

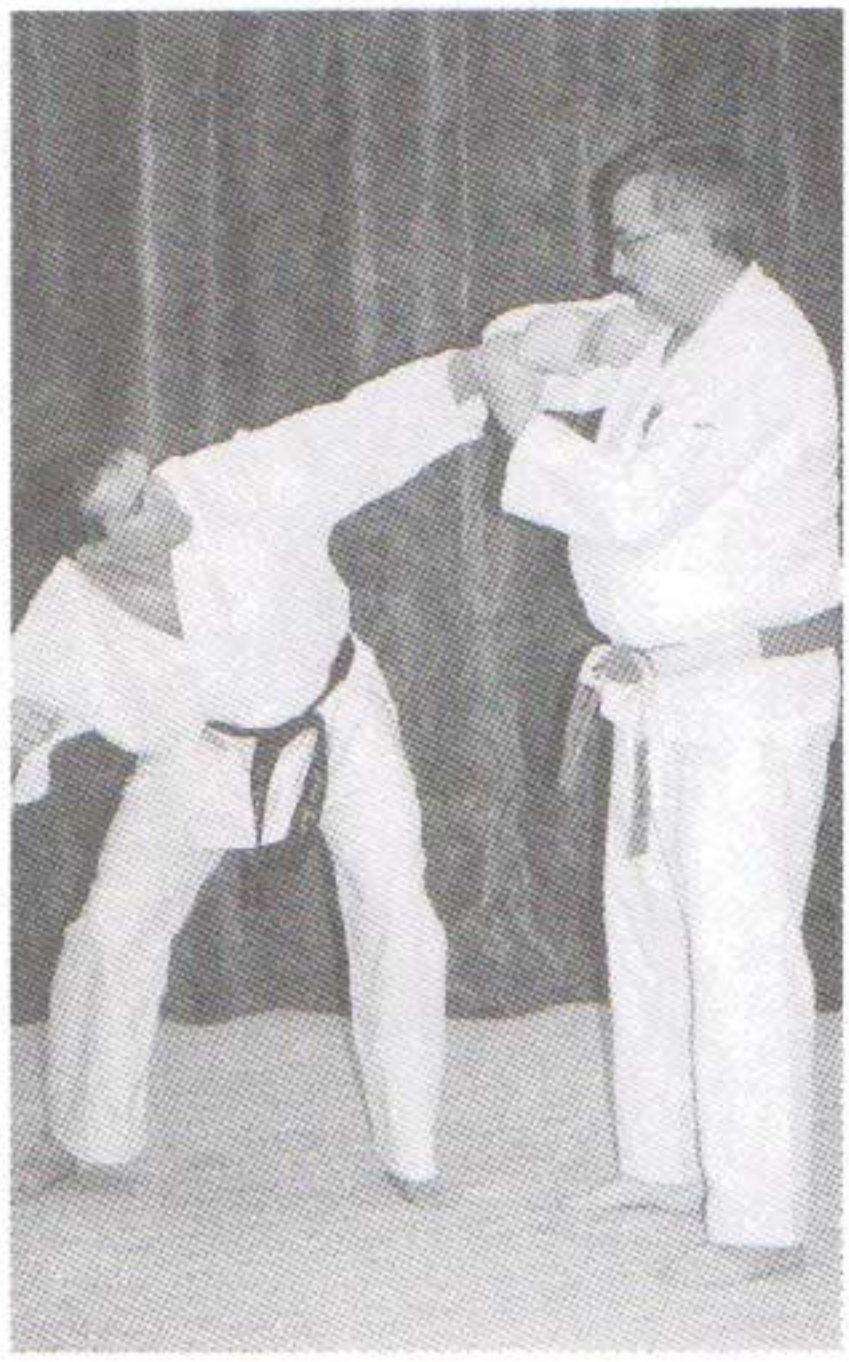


Photo 135

vous, et donc à amener le bras adverse en extension. Ce faisant, venez saisir son poignet à l'aide de votre main libre (gauche) de façon à prévenir toute tentative de retrait de sa part (*photo 135*).

Tout en pivotant le corps, délivrez-lui un coup de pied frontal à la jambe pour lui faire perdre l'équilibre. Vous pouvez viser le point 34 de l'Estomac sur la partie externe de la jambe (*photo 136 et illustration 138*). Ce point se trouve dans l'épaisseur du muscle qui couvre le flanc externe de la cuisse, cinq centimètres au-dessus du niveau de la rotule. Si votre adversaire vous présente la jambe droite plutôt que la gauche, frappez le point 10 de la Rate (*illustration 139*). Ce point est le pendant du précédent sur le flanc interne de la cuisse. Pour le localiser avec précision, invitez votre partenaire de dojo à s'asseoir et faites lui fléchir la jambe à 90 degrés. Placez votre paume sur sa rotule et allez poser le pouce sur le flanc interne de sa cuisse. Il se trouve sur le point 10 de la Rate.

Terminez l'enchaînement par une clé de bras. Pour que celle-ci soit efficace, veillez à remplir un certain nombre de conditions (valables pour toutes les clés) : l'articulation concernée doit être en butée avant toute torsion de votre part. Sinon, c'est comme si vous essayiez de briser une branche d'arbre avant qu'elle ne soit complètement sèche ; avant de parvenir à votre

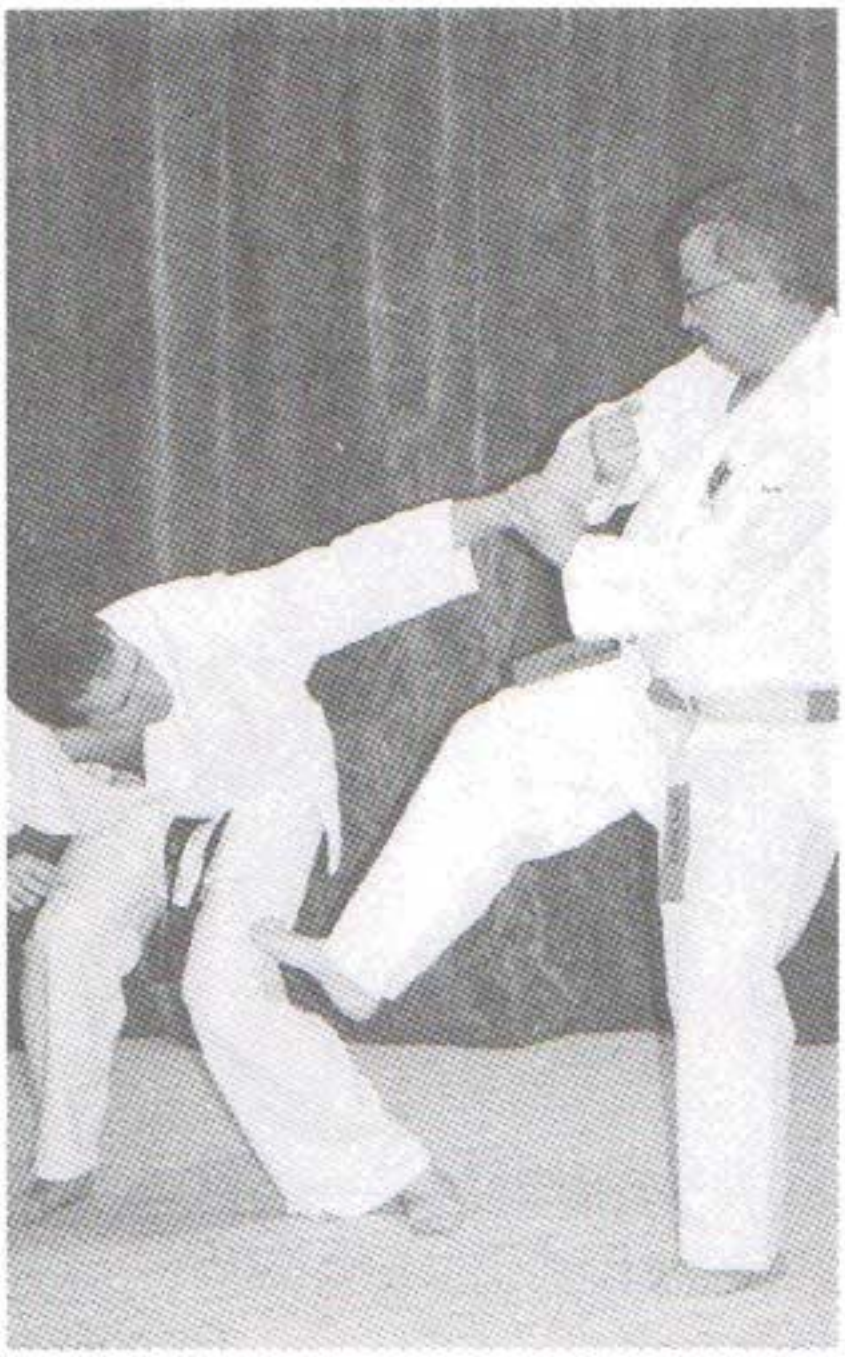


Photo 136

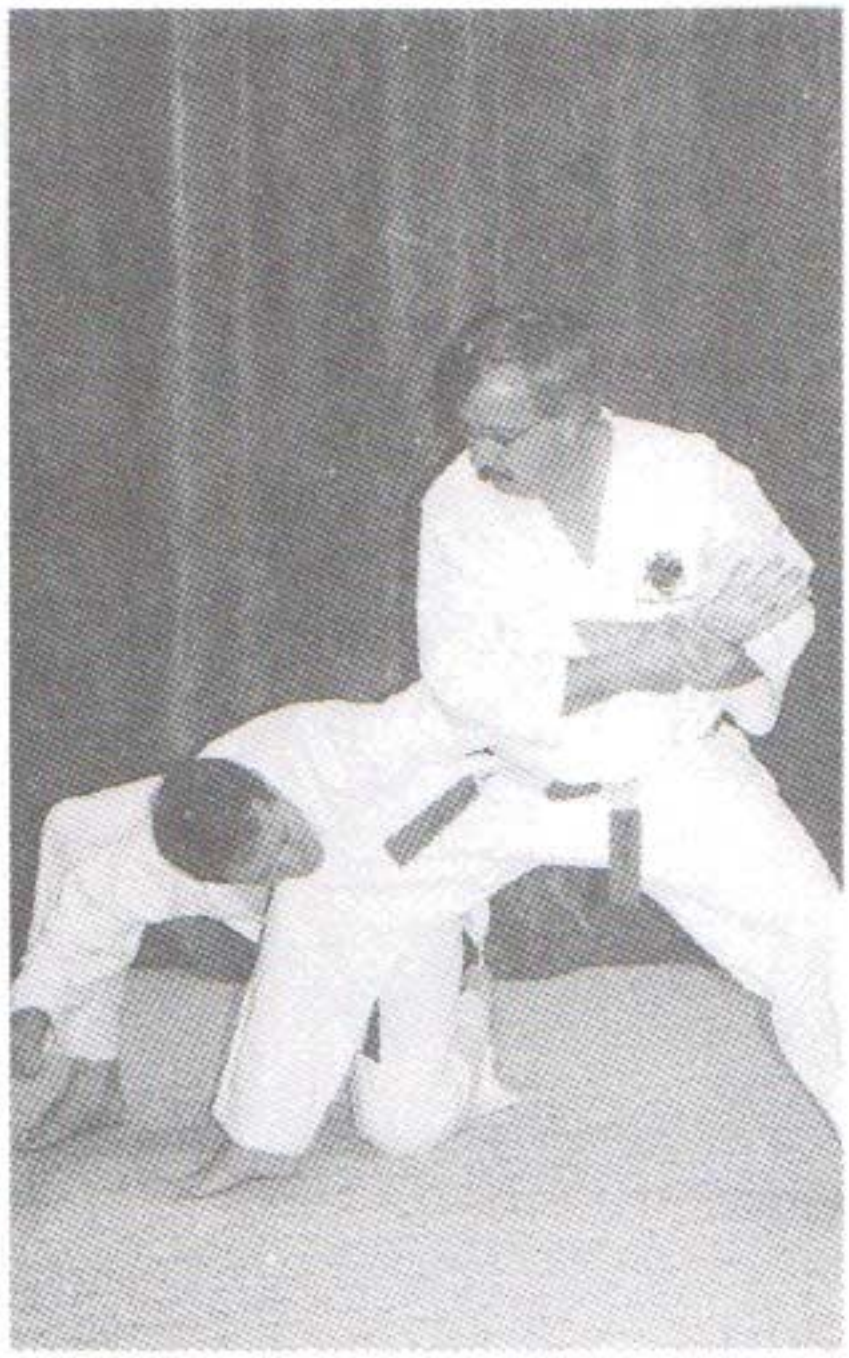


Photo 137

fin, la branche bénéficiera d'une certaine élasticité dont l'effet sera de retarder le succès de l'opération. Il en est précisément de même avec les articulations. Plus il y aura de jeu, plus la clé sera difficile voire impossible à réaliser. C'est la raison pour laquelle, si vous souhaitez exercer une douleur suffisante pour maîtriser l'adversaire ou même si vous souhaitez briser son articulation, vous devez au préalable amener cette articulation en butée.

En outre, vous devez également veiller à tirer le plus grand parti de votre masse corporelle. Par exemple, dans ce cas précis, dès que vous maintenez fermement le bras adverse contre votre corps, accroissez la pression en déplaçant votre centre de gravité, et donc le poids de votre corps. Afin de comprimer le bras de votre agresseur contre votre corps, vous pouvez mettre deux points de contact à profit. Le premier – qui se trouve être le plus évident – se situe au niveau du poignet adverse que vous devez saisir des deux mains. Si cela est possible, à l'aide d'un doigt ou de la longueur du pouce, exercez une pression sur un des points vitaux situés sur le poignet. Le second se situe à peine au-dessus de son coude, partie du bras que vous devez maintenir entre la moitié supérieure de votre bras et votre poitrine (*photo 137*). Si vous ramenez fermement le coude contre vous (et comprimez ainsi le bras adverse) et poussez le poignet de l'adversaire vers le haut, la clé sera efficace. Vous devez toutefois, à cette fin, remplir une condition

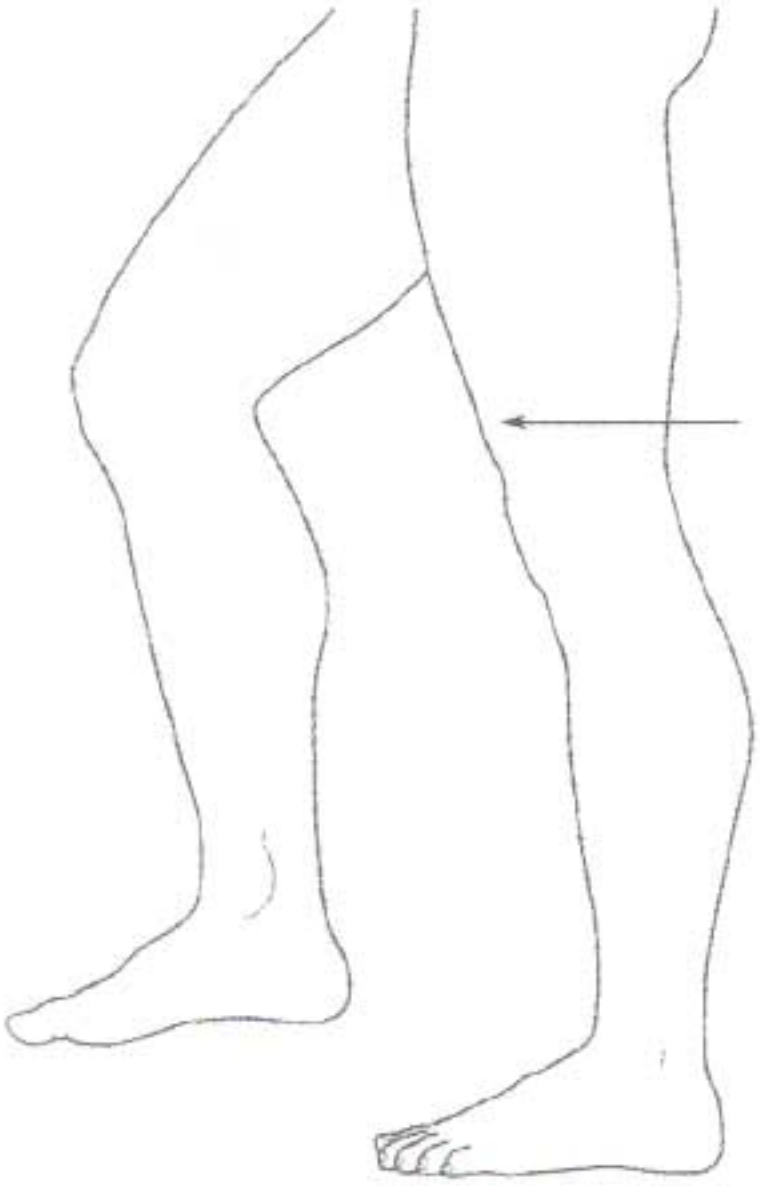


Illustration 138

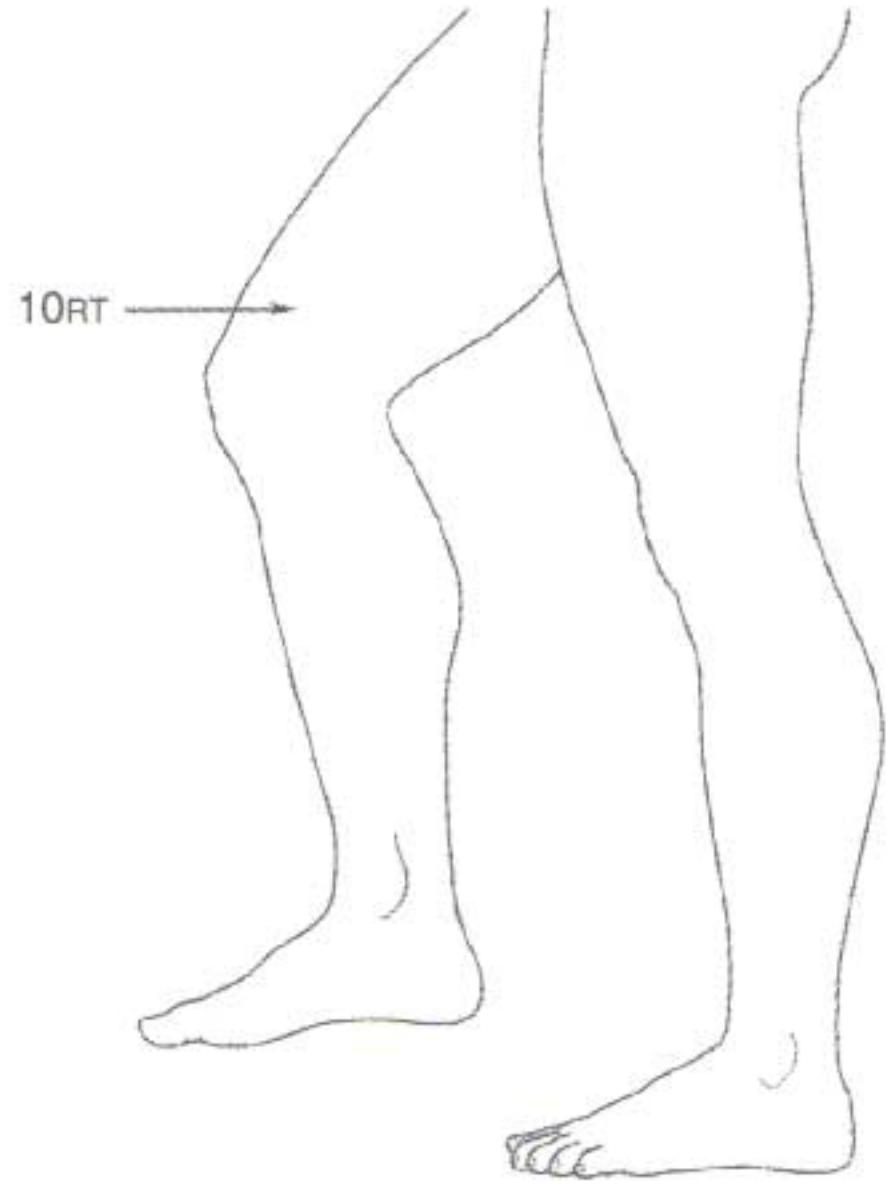


Illustration 139

essentielle: il faut absolument que son coude soit orienté vers le ciel. Or, si les vêtements vous empêchent d'apprécier le respect éventuel de cette consigne, sachez qu'il existe un moyen simple et imparable de s'en assurer: la paume de main du bras adverse doit être orientée dans votre propre direction et son auriculaire doit regarder vers le ciel. Ainsi, vous serez certain(e) du positionnement correct de l'articulation du coude.

En clair, dans cette clé, cependant que la main est élevée vers le ciel, le coude, lui, est repoussé vers la terre. Pour ce faire, adoptez la posture du cavalier et abaissez votre centre de gravité. Sous cette pression, votre adversaire n'aura d'autre choix que de se pencher vers le sol. Ce faisant, évitez l'erreur classique qui consiste à pencher le corps en avant pour augmenter la pression car, à y regarder de plus près, vous constaterez que cela a plutôt l'effet inverse. Effectivement, n'oubliez pas que si vous penchez le buste en avant, vos bras – et donc celui de l'adversaire – vont nécessairement suivre le mouvement. De fait, votre agresseur va se retrouver paume vers le ciel, et son coude ne sera plus orienté vers le haut. La clé n'étant alors plus appliquée sur l'articulation du coude directement, il pourra se libérer de votre saisie sans trop de problèmes. En somme, il est primordial que la pression soit exercée directement sur l'articulation, faute de quoi vous ne pourrez le maîtriser ou même lui briser le coude.

HYPOTHÈSE 6 : SAISIE À L'ENCOLURE (2e FORME)

Plusieurs techniques de bras sont communes aux trois Naihanchi (*photos 100 à 103 pages 104 et 105*). Or, ces techniques peuvent être mises en application sur saisie à l'encolure, comme le montre la photo 140. Que l'agresseur vous saisisse ainsi (sur le vêtement) ou encore à l'épaule, voire sur la partie haute du bras, il le fera très certainement de manière directe, et non croisée ; ce qui signifie que s'il effectue la saisie de la main droite, celle-ci prendra position sur la moitié gauche de votre corps. Le contraire – saisie croisée – serait très surprenant car il se retrouverait en position délicate, son bras serait en pleine extension, le coude bloqué et, par conséquent, particulièrement vulnérable à une tentative de clé de votre part. En outre, son autre main serait d'autant plus éloignée de vous et il ne pourrait compter sur elle pour enchaîner du poing de manière efficace.

De l'avant-bras gauche, effectuez un blocage interne suivant une trajectoire circulaire. Ayez l'intention de frapper en ramenant l'avant-bras légèrement vers vous. En fait, il doit faire office de « renfort » car, dans le même temps, le poing droit vient frapper le point 2 du Cœur (*illustration 144 et photo 141*). Cette fois-ci, le coup doit s'effectuer suivant une trajectoire légèrement ascendante, de façon

Photo 140

Photo 141

Photo 142

Photo 143

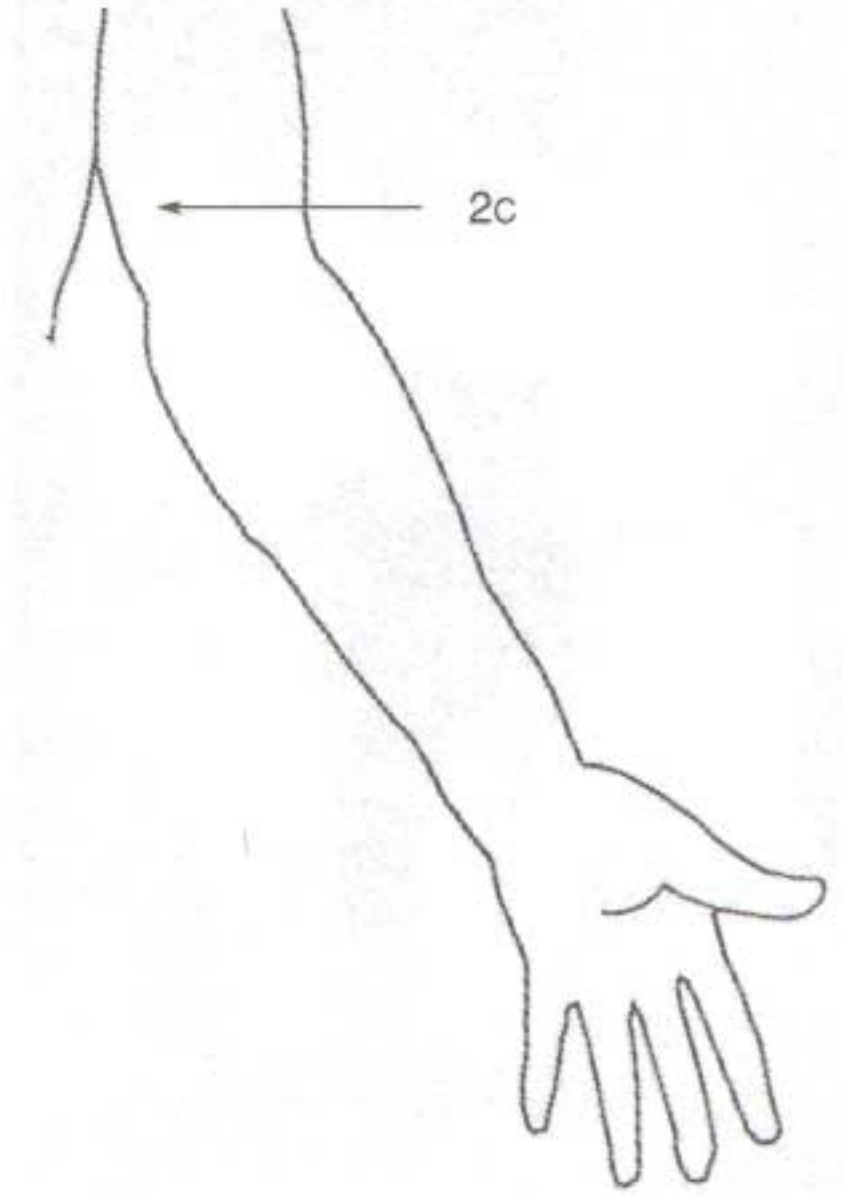


Illustration 144

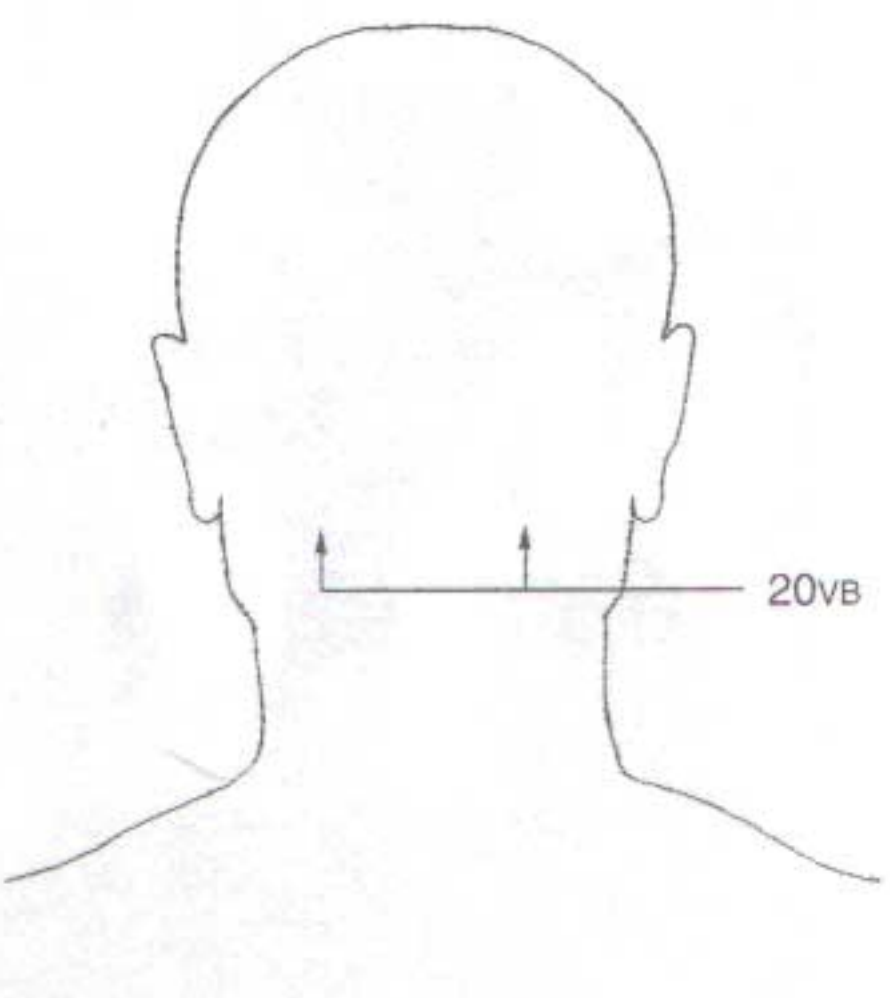


Illustration 145

à percuter l'humérus. S'il est correctement placé, un tel coup peut provoquer une douleur intense, difficilement supportable, ainsi qu'un engourdissement du bras.

En tout cas, cela devrait suffire à relâcher la saisie. Du bras droit, vous pouvez forcer le bras adverse vers le haut alors que vous guidez son avant-bras vers le bas (*photo 142*). Ce faisant, déplacez-vous sur la gauche ou dans le dos de l'agresseur. Commencez alors à le ramener vers vous, cela vous positionnera systématiquement dans son dos.

Si, de la main gauche, vous poursuivez la rotation, vous pourrez le saisir juste au-dessus du coude et ainsi le maîtriser. Pressez la paume gauche vers le bas et remontez le coude gauche, cela accentuera la pression.

Dès lors, vous pouvez enchaîner comme bon vous semble pour désamorcer l'agressivité adverse. Si, toutefois, vous souhaitez rester fidèle au kata, vous pouvez délivrer un uppercut du poing droit (*photo 143*). Suivant la position de l'adversaire, vous serez peut-être confronté(e) à un choix multiple. Dans le cas présent, je vous suggère de frapper le point 20 de la Vésicule Biliaire, c'est une « cible de premier choix » (*illustration 145*)

HYPOTHÈSE 7 : SAISIE À L'ENCOLURE (3e FORME)

Photo 146

Photo 147

Pour poursuivre ces applications originales des techniques des katas Naihanchi démontrées sur les photos 100 à 103 incluses, nous pouvons une nouvelle fois imaginer une saisie directe à l'encolure (*photo 146*). Si l'agresseur vous frappe aussitôt de la main droite, déviez la trajectoire de son bras (je préfère l'emploi du verbe « dévier » à celui du verbe « bloquer » dans ce cas). Dès que son poing est lancé vers votre visage, pivotez légèrement le corps et imprimez une trajectoire circulaire à votre main gauche pour finalement intercepter le poing adverse (*photo 147*).

Saisissez alors son poignet et tirez son bras vers le bas et vers votre ceinture (*photo 148*). Du poing droit, frappez-le sur la ligne médiane du corps, selon un angle de 45 degrés vers le bas (*photo 149*). C'est du rapport entre votre propre taille et celle de votre adversaire que dépendra le niveau de votre frappe sur cette ligne médiane. Sachez seulement que, à de très rares exceptions près, une frappe sur n'importe quel point de cet axe médian sera très préjudiciable à celui qui en sera victime.

Sur la photo 149, j'ai décidé de démontrer une frappe du dos de la main sur le point 17 du Gros Intestin (*illustration 150*). Vous trouverez ce point sur la limite postérieure du muscle sternocléidomastoïdien. S'il est correctement placé, un coup sur 17GI peut entraîner l'engourdissement du bras, un fourmillement jusque dans les pieds ou même une syncope. Il est particulièrement efficace en self-défense.

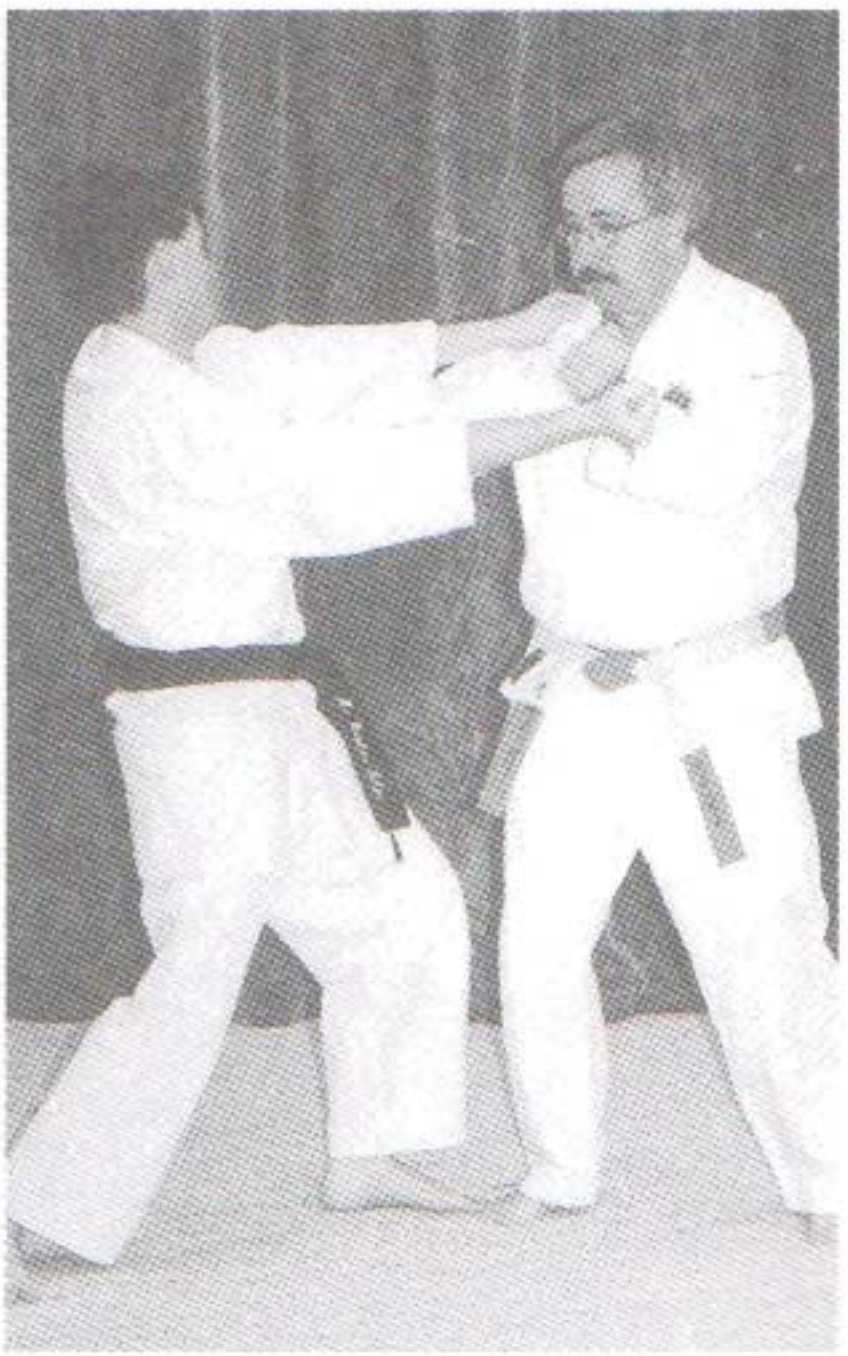


Photo 148

Photo 149

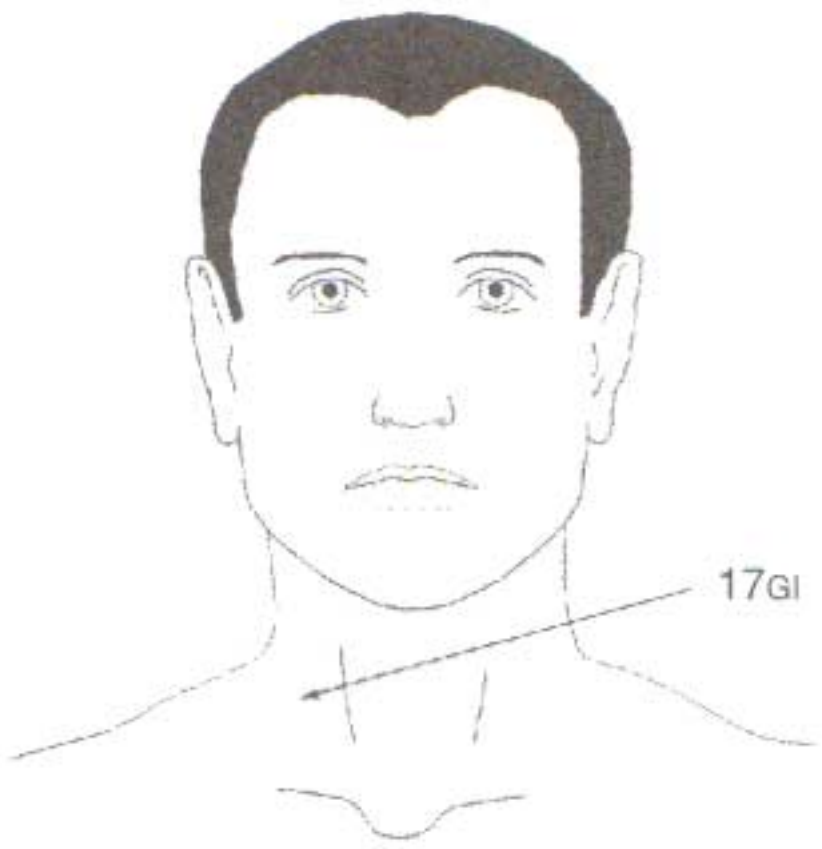


Illustration 150

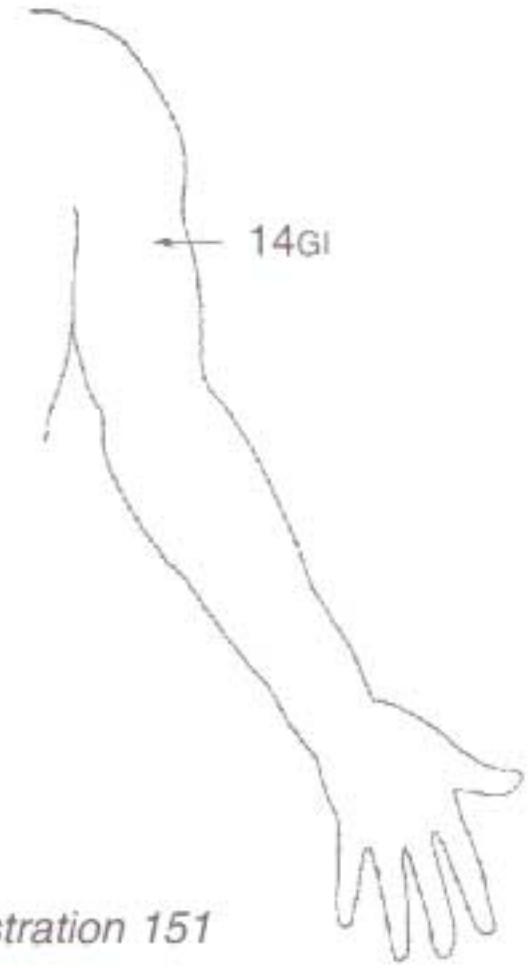


Illustration 151

S'il est difficile à atteindre, vous pouvez lui préférer le point 9 de l'Estomac, une autre « cible de premier choix » aux effets non moins dévastateurs. Par ailleurs, si aucun des deux ne devait s'exposer à vos coups, et selon la réaction de l'adversaire à votre saisie, vous pouvez choisir une cible sur la tête, dans le cou, ou même sur la partie supérieure du bras (c'est-à-dire 14GI, *illustration 151*).

PROJECTIONS

COUP DE POING EN AVANÇANT

Photo 152

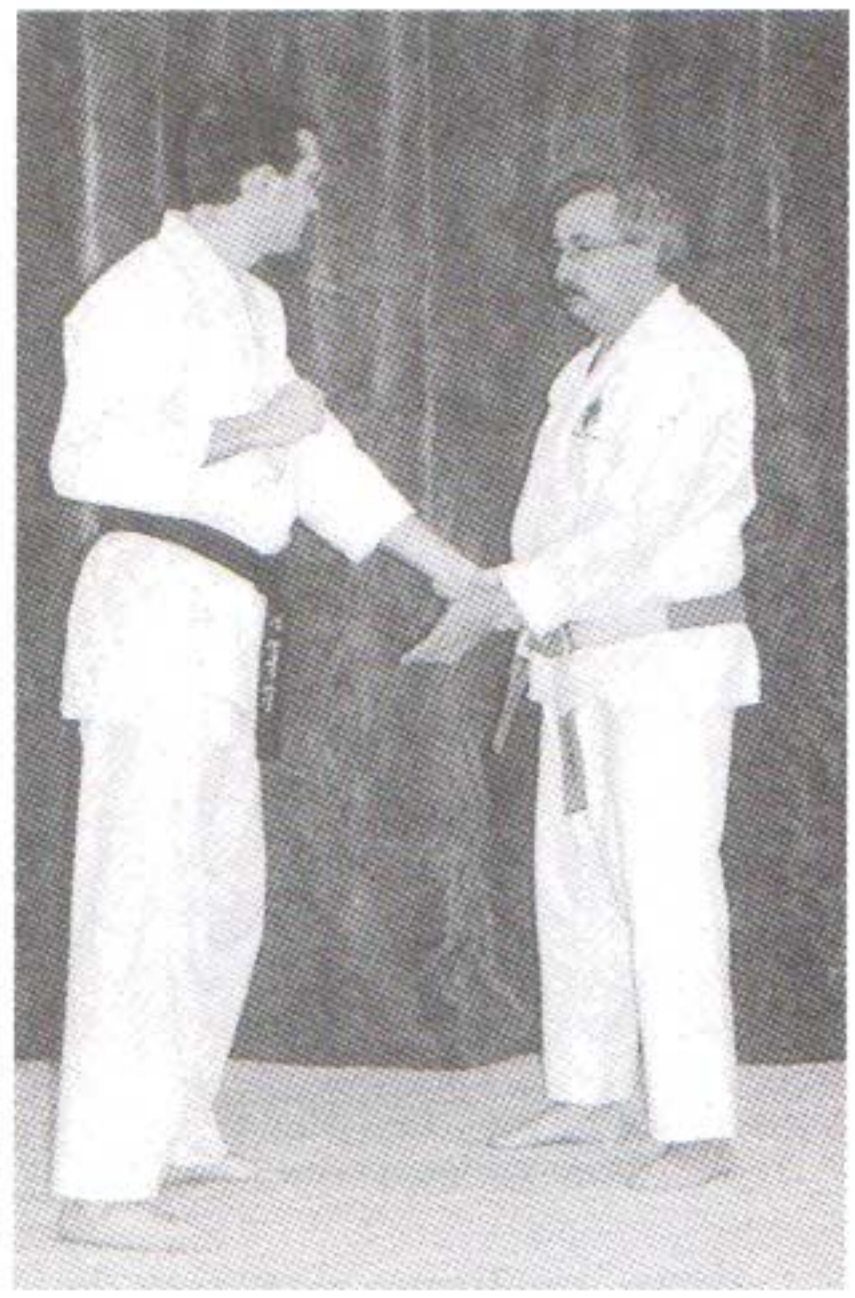


Photo 153

Photo 154

Il apparaît aujourd'hui évident que certaines techniques types incluses dans les katas, et généralement considérées comme de simples blocages peuvent être interprétées comme des techniques de frappe, de projection, voire comme des clés articulaires. Or, réciproquement, si nous pouvons considérer les blocages comme des coups, il n'y a pas de raison de se priver d'une interprétation moins orthodoxe des techniques offensives de pieds et de poings. À titre d'exemple, prenons le simple coup de poing en avançant (*photo 152*). Il s'agit là d'une technique commune à maints arts martiaux. Son indéniable intérêt pour le pratiquant explique qu'il soit si récurrent

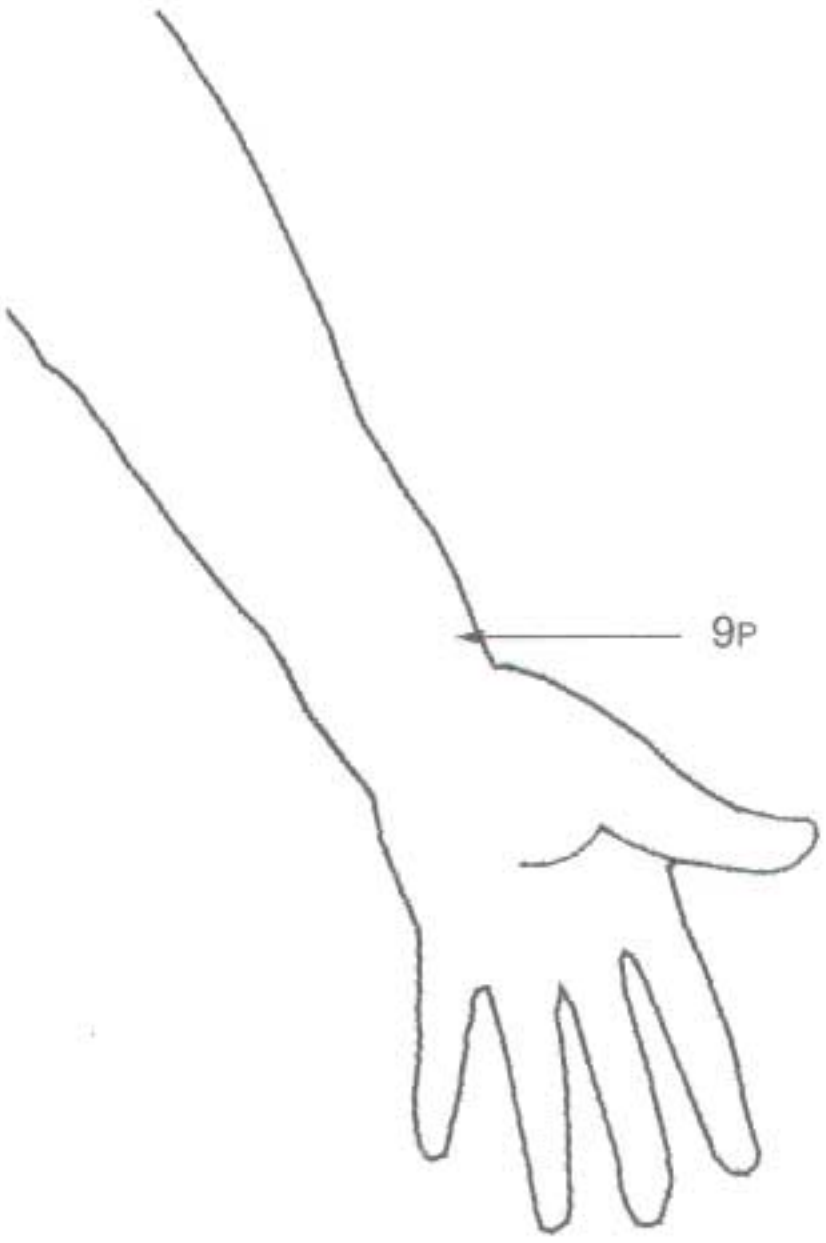


Illustration 155

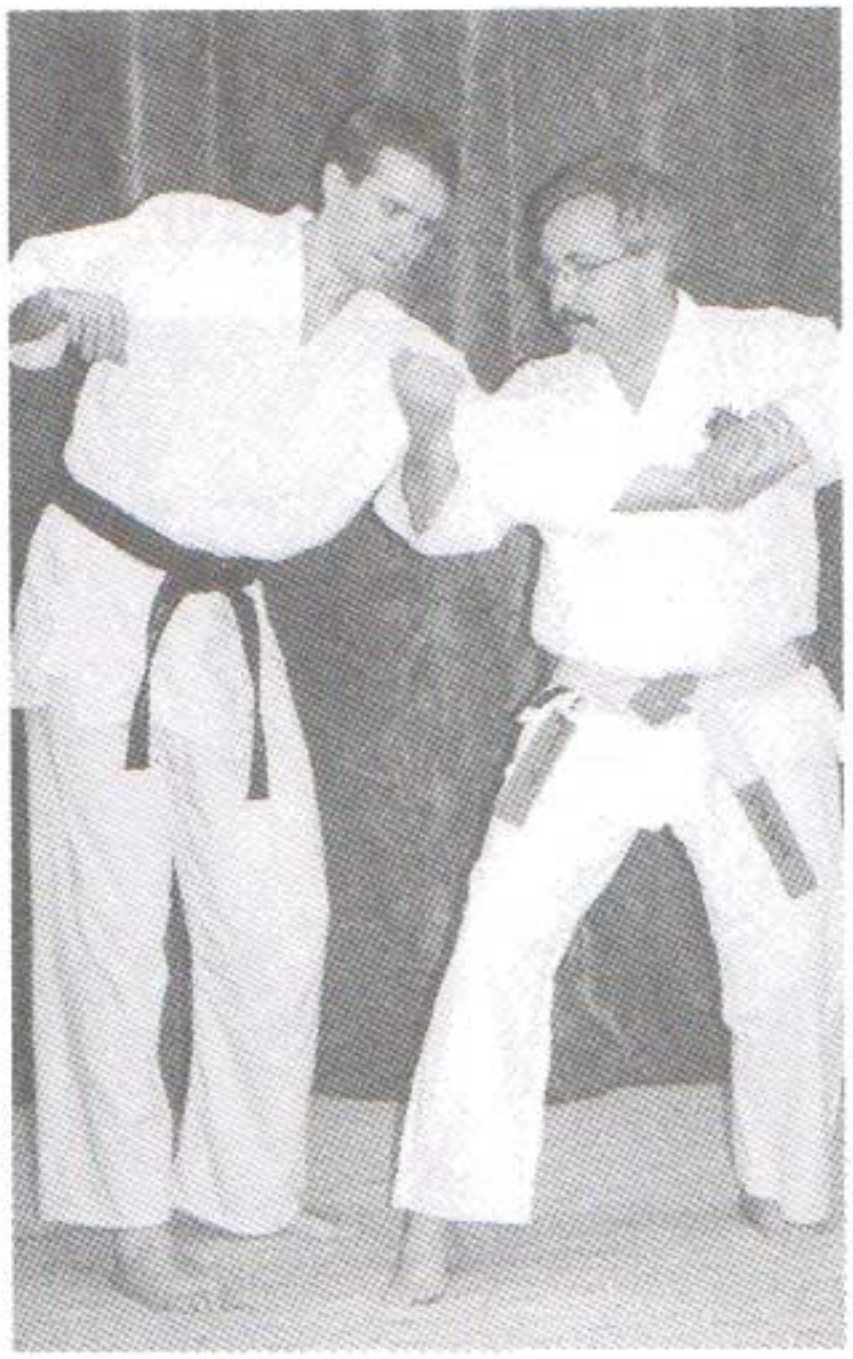


Photo 156

dans les divers systèmes de combat. Dans un souci d'anti-conformisme, j'aimerais maintenant considérer cette technique à travers le prisme de ce que, un peu plus haut, j'ai appelé « pensée libérée ». En d'autres termes, en m'appuyant sur un simple exemple, je vais une nouvelle fois me demander si les applications d'une technique – en l'occurrence le coup de poing en avançant – se limitent exclusivement à l'interprétation la plus évidente. Je suis effectivement persuadé qu'il en est ainsi de chaque technique incluse dans les katas; il faudrait toutes les passer au crible et tenter de s'affranchir des explications basiques trop simplistes. En fait, il faut à tout prix s'atteler à diversifier ces applications.

Dans l'exemple qui suit, je suppose que votre adversaire vous saisit le poignet gauche à l'aide de la main gauche. Tournez alors votre main dans le sens des aiguilles d'une montre de sorte que votre pouce vienne presser le point 9 du Poumon (*photos 153, 154 et illustration 155*). En effectuant la pression, ramenez le bras adverse vers vous (*photo 156*) et faites pivoter la main de l'adversaire de sorte que sa paume soit dans la direction opposée à la vôtre. Assurez-vous que son coude est légèrement plus bas que la partie supérieure de votre bras. Dans cette position, en avançant comme pour asséner un coup de poing, vous pouvez effectuer une clé au niveau de l'articulation du coude (*photo 157*).

Photo 157

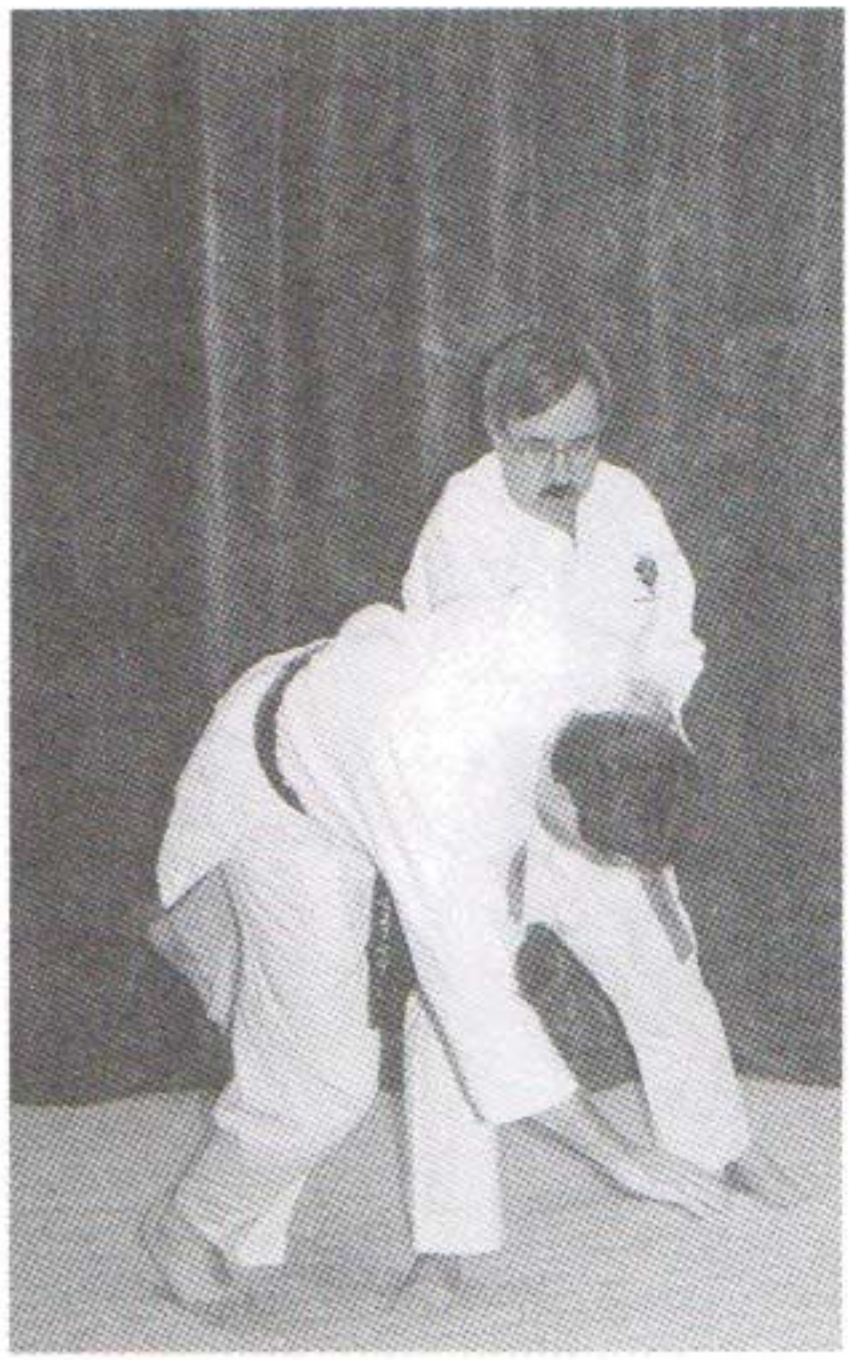


Photo 158

Ce faisant, vous constaterez que votre adversaire tente d'éviter la douleur en se dressant sur la pointe des orteils et en optant pour la fuite en avant. Tirez profit de ce moment de déséquilibre pour le projeter dans la même direction (*photo 158*).

Si toutefois cela ne suffisait pas à le projeter, vous pouvez opter pour la luxation articulaire au niveau du coude. N'omettez cependant pas plusieurs points clés: (1) vous ne pourrez jamais générer une force suffisante en n'utilisant que votre bras, (2) c'est de l'action combinée de vos bras et de votre corps dans son entier que naîtra l'énergie requise à la projection ou à la luxation.

COUP DE PIED LATÉRAL – *UCHIMATA*

Il arrive parfois que des techniques de kata nous semblent complètement insensées. Par exemple, beaucoup de formes comprennent des coups de pied frontaux ou latéraux que vous armez en élevant une jambe et en tirant les deux mains à la hanche opposée (*photos 159 et 160*). En fait, en dépit de mon expérience du combat, je ne me souviens pas avoir disposé mes mains de cette façon avant d'exécuter un coup de pied latéral; à chaque fois, au

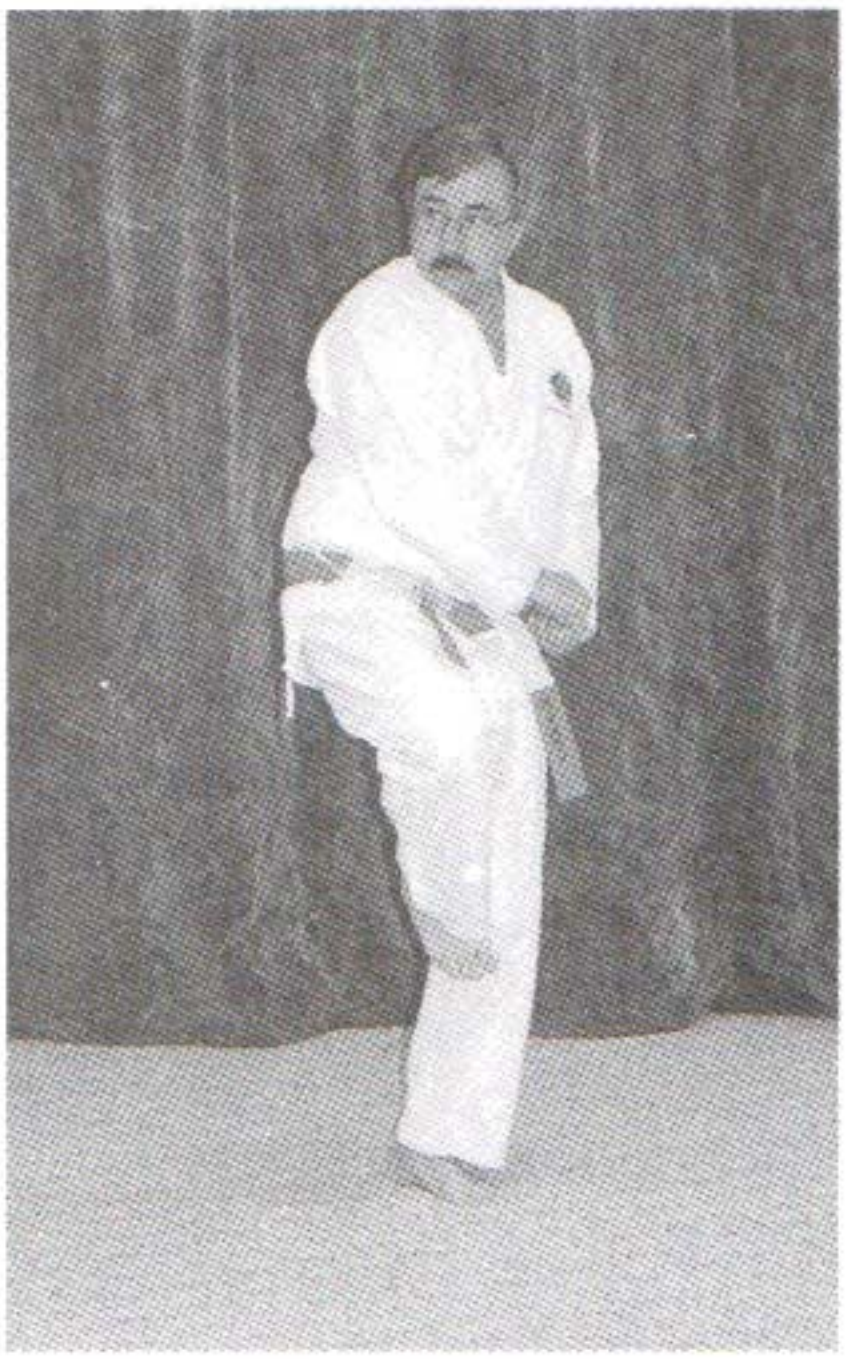


Photo 159

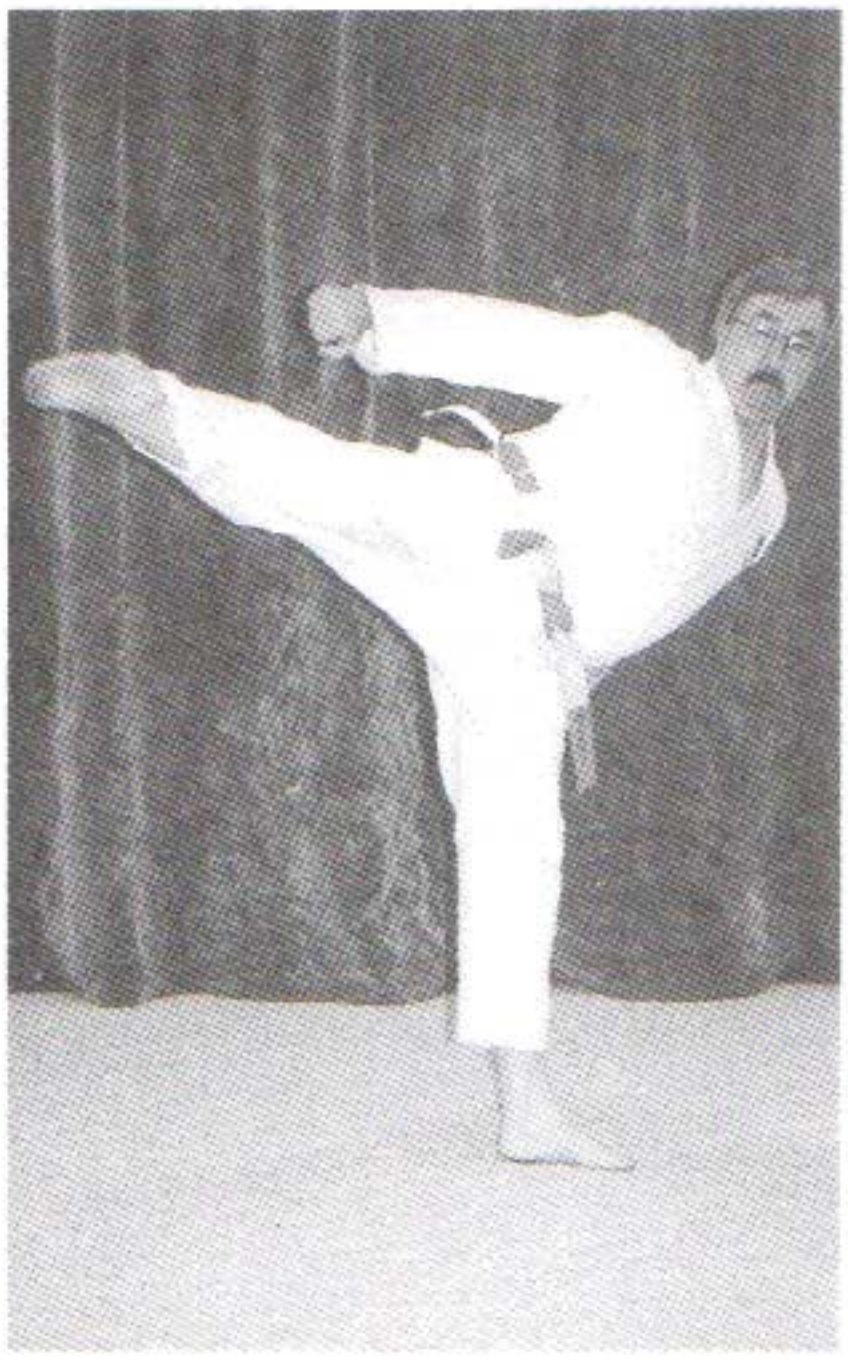


Photo 160

Photo 161

Photo 162

Photo 163

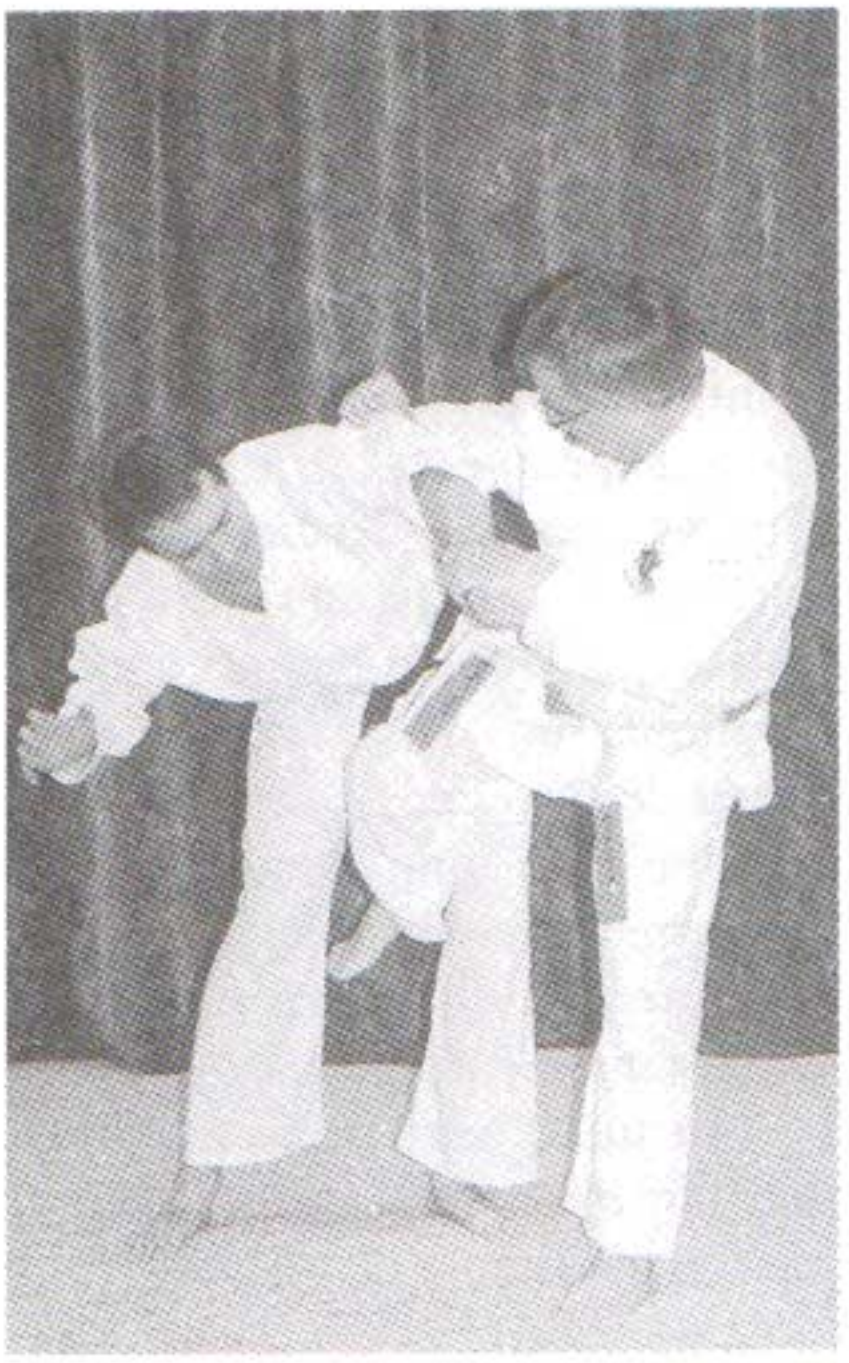


Photo 164

Photo 165

contraire, mes mains étaient positionnées devant le buste en guise de protection face aux éventuels coups de l'adversaire. Aussi, à moins que vos mains ne soient occupées à remplir une tâche précise, il est simplement insensé de venir les placer à ce niveau. Comment, alors, peut-on expliquer ce mouvement, il est impossible de bloquer ainsi et, en outre, une telle posture ne favorise même pas l'équilibre. La seule explication tangible tient au contact que vous pouvez établir avec le corps de l'adversaire, et plus particulièrement – selon toute logique – avec son bras ou sa jambe.

Prenons une situation dans laquelle l'agresseur vous saisit (saisie croisée) le poignet gauche, la technique du kata prend alors immédiatement un sens (*photo 161*).

Tournez immédiatement le corps sur la droite et préparez un *nikyô*, ou clé en « s » (*photo 162*). Aussitôt, votre adversaire va commencer à perdre son assiette et son potentiel de frappe s'en trouvera amoindri. Dès qu'il est déséquilibré vers l'avant, tirez son bras sur votre gauche et élevez vivement la jambe droite. En quelque sorte, c'est un peu comme si vous armiez un coup de pied latéral. Profitez-en, si c'est possible, pour placer un coup de genou au menton de l'adversaire (*photo 163*).

Dès que ce dernier commence à sérieusement se pencher, lancez fortement votre jambe entre les siennes. Dans l'idéal, c'est le haut de votre cuisse qui entre en contact avec la partie interne de la sienne. Du bras droit, appliquez une poussée juste derrière son coude dans la direction du petit orteil de son pied droit (*photo 164*).

Une fois, complètement déséquilibré, n'interrompez pas le mouvement de votre jambe droite. De la main gauche, ramenez son bras gauche à votre ceinture et du bras droit, poursuivez la poussée en direction du petit orteil de sa jambe d'appui (*photo 165*).

Au final, cette projection ressemble fortement au uchimata (projection par l'intérieur de la cuisse) du judo, une technique très efficace et très prisée des compétiteurs de cette discipline.

Une nouvelle fois, j'essaye de démontrer qu'une technique peut avoir plusieurs *bunkai* et que, au-delà des apparences, il existe à coup sûr des applications plus subtiles. Comme je l'ai précisé un peu plus haut, le positionnement caractéristique des mains suppose une saisie au niveau du bras ou de la jambe adverse. Nous avons vu l'exemple du bras, voyons maintenant celui de la jambe.

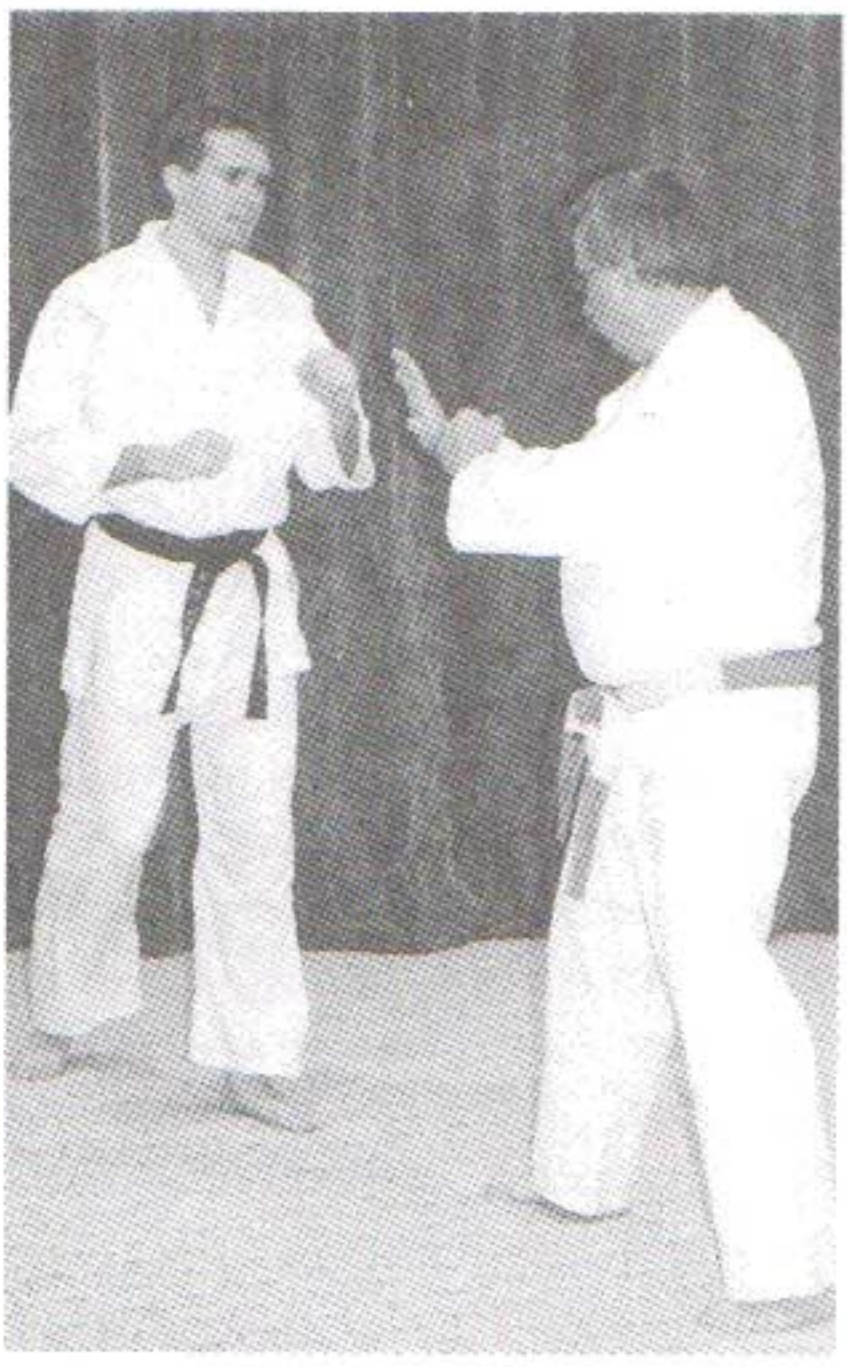


Photo 166

COUP DE PIED LATÉRAL – SAISIE DE LA JAMBE

Ainsi, pour la technique dont il est question, il existe un *bunkai* dans lequel c'est bien la jambe de l'adversaire qui entre en contact avec vos mains. De la jambe droite, celui-ci vous assène un coup de pied latéral (*photos 166 et 167*). Sans même attendre qu'il ne la déplie, basculez le poids de votre corps sur la

Photo 167

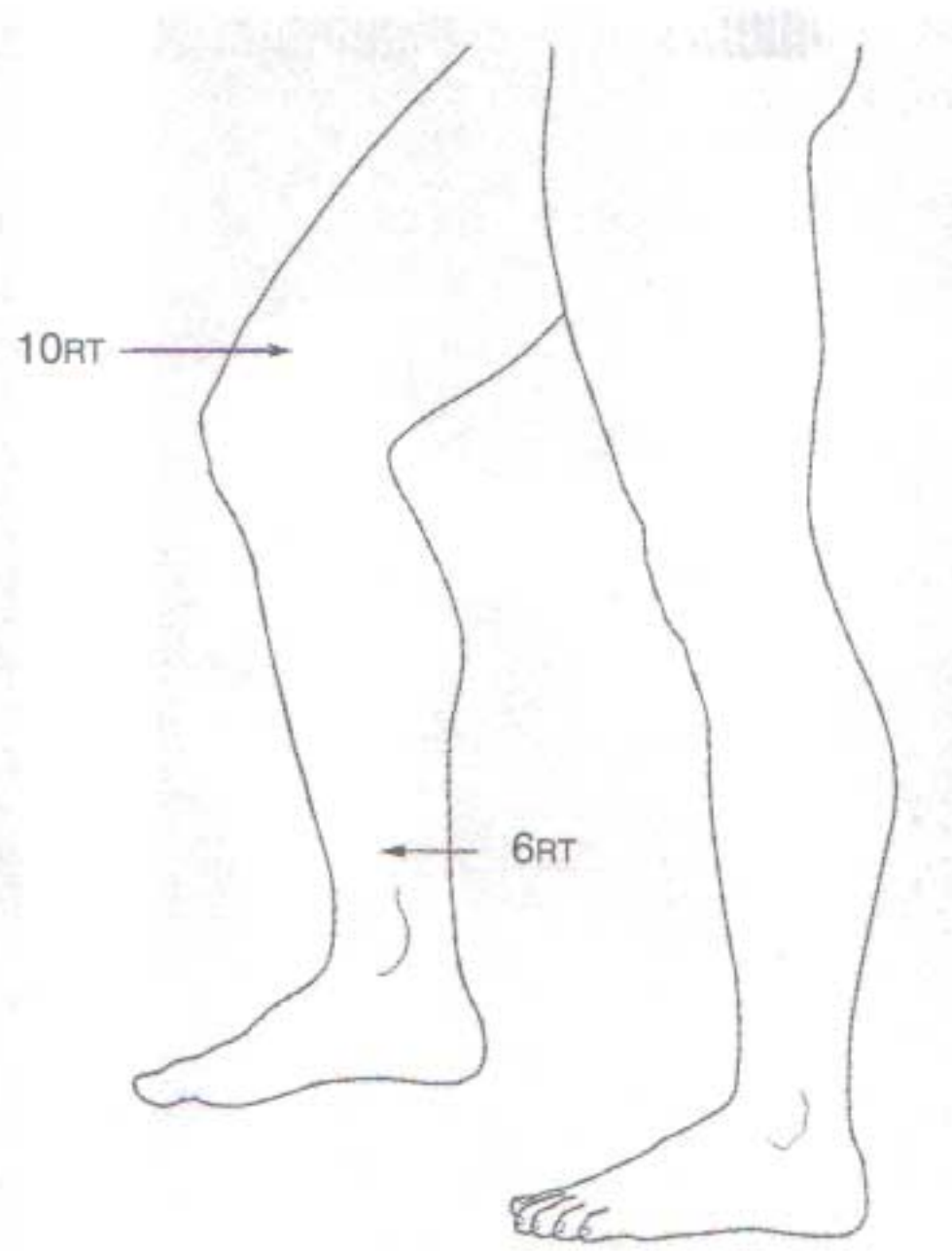
Photo 168

Photo 169

Photo 170

jambe arrière et apprêtez-vous à bloquer des deux mains. Dès que le contact est établi, saisissez fermement sa cheville et, venez placer la main droite au niveau du genou (*photo 168*).

Aussitôt, armez votre coup de pied latéral de façon à placer un coup de genou sur le point 6 de la Rate (*photo 169*) et sans attendre, dépliez la jambe pour frapper votre adversaire sur sa jambe d'appui, derrière le genou, sur le point 40 de la Vessie (*photo 170*). Vous lui ferez ainsi perdre l'équilibre. Si d'autres points comme le 10 de la Rate (*illustration 171*) se présentent comme « cibles de premier choix », n'hésitez pas à les viser.



Illustrations 171 et 172

Vous localiserez le point 6 de la Rate (*illustration 172*) avec précision en posant votre main sur la saillie formée par l'os de la cheville du côté interne de la jambe. Si vous appuyez les doigts sur l'extrémité supérieure de cet os, ils glisseront vers le haut, et en arrière du tibia, c'est dans ce creux que se situe le point. Il est extrêmement sensible – vous pouvez même provoquer une perte de connaissance en le frappant avec justesse – et bien rares sont les gens qui y sont insensibles.

COUP DE PIED LATÉRAL EN APPLICATION EN COMBAT RAPPROCHÉ

En fait, cette technique est très semblable à la précédente, à un détail près toutefois, cette fois-ci, votre adversaire et vous êtes très proches l'un de l'autre. Admettons que votre agresseur soit déterminé à vous projeter ou à vous frapper et que, à cette fin, il saisisse la partie supérieure de votre épaule gauche. Empoignez alors son épaule droite et préparez-vous à parer des coups éventuels à l'aide de votre avant-bras droit (*photo 173*). Du genou droit, frappez le point 10 de la Rate, ou toute autre cible qui permette de lui faire décoller la jambe droite du sol (*photo 174*). Dans cette position inconfortable, toute sa masse corporelle repose sur son genou gauche, vous n'avez plus qu'à frapper le point 10 de la Rate – ou du moins la partie supérieure de sa jambe – (*photo 175*) pour lui faire perdre l'équilibre (*photo 176*). Pour garantir un maximum d'efficacité, je vous suggère de frapper le point mentionné ci-dessus

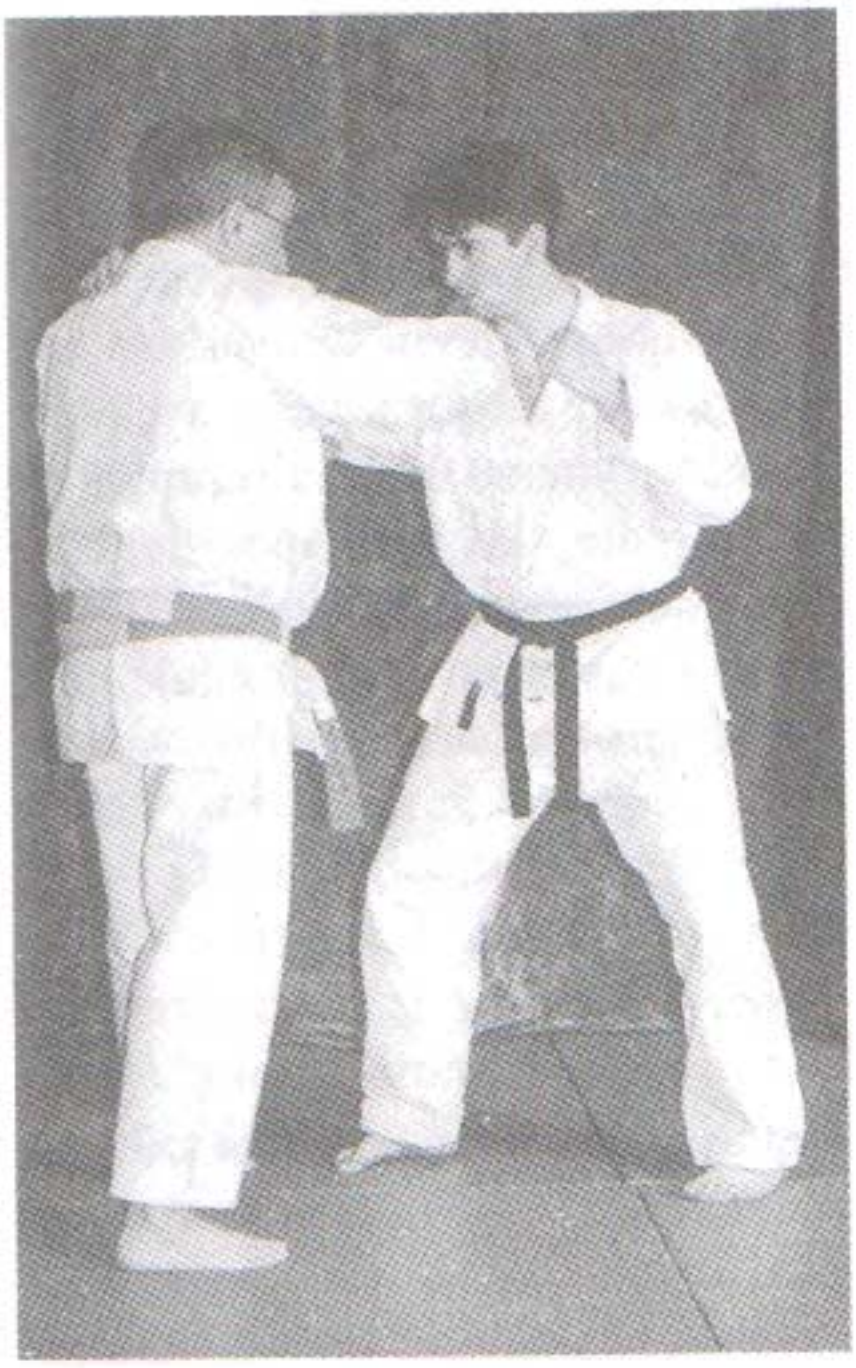


Photo 173

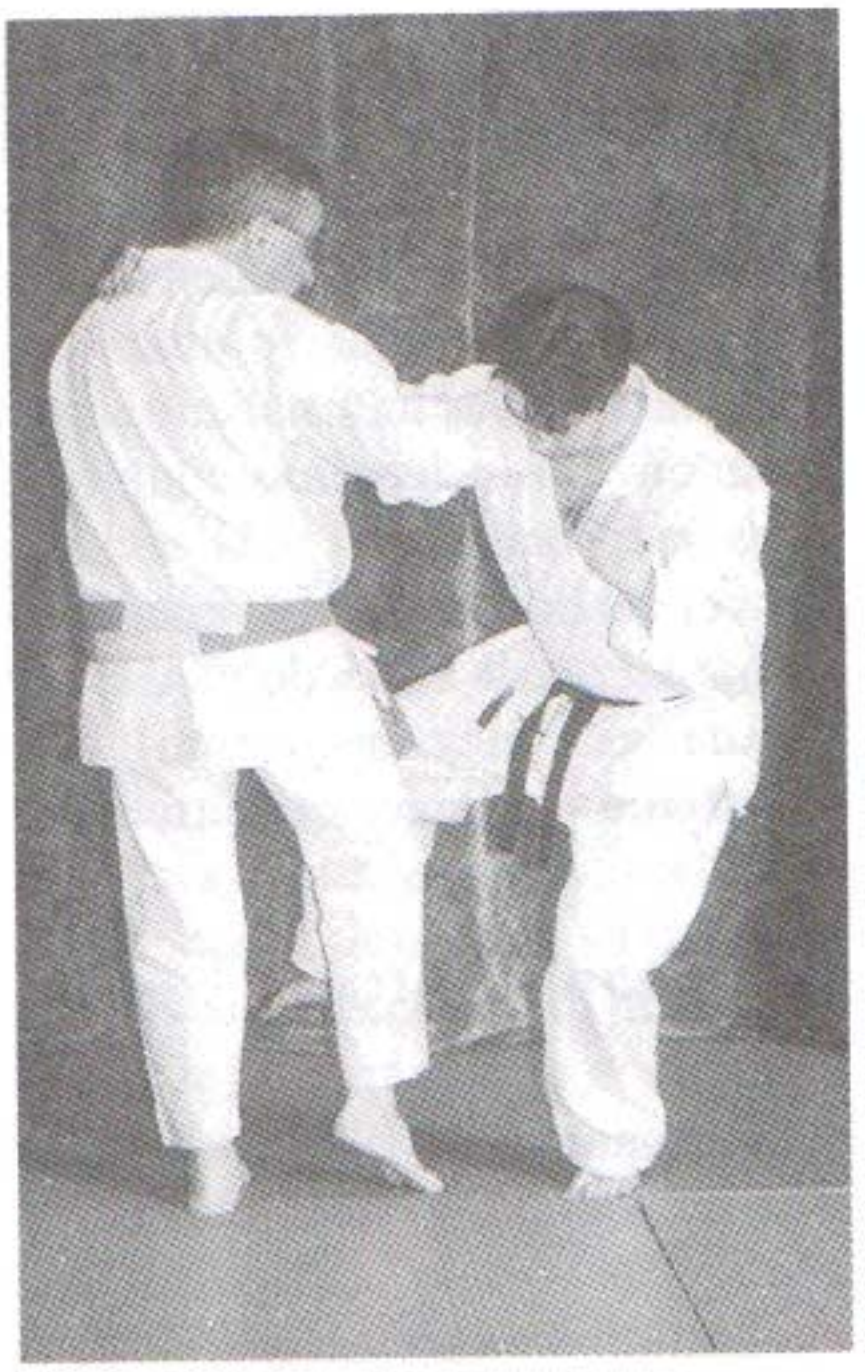


Photo 174

Photo 175

Photo 176

suivant une trajectoire descendante. Il est même probable que la jambe adverse se retrouve dans une position telle que lorsque vous exécutez votre coup de pied latéral, vous brisiez sa jambe, luxiez son genou ou déchiriez tendons et ligaments. Veillez donc à soigneusement contrôler la riposte.

Souvenez-vous de toujours considérer les coups de pied avec un œil critique dans les katas. Peut-être l'un des katas sur lesquels vous avez jeté votre dévolu inclut-il un coup de pied frontal ou même circulaire, mais ne vous méprenez pas, si la technique est différente, les principes de base peuvent très bien se recouper au moyen de quelques modifications. De la même façon, le coup de pied que l'adversaire vous adresse peut également se changer en coup frontal ou circulaire, sans que cela influe sur la possibilité d'adapter cette riposte.

TAI OTOSHI DANS BASSAI

En matière d'applications, la technique extraite du kata Bassai et démontrée sur la photo 177 semble limitée au premier abord. On l'interprète souvent comme un simple blocage sur coup de pied ou de poing bas. Or, si cette explication est légitime, son étude critique ne peut pas ignorer un réel manque de puissance relativement à d'autres blocages beaucoup plus simples et efficaces.

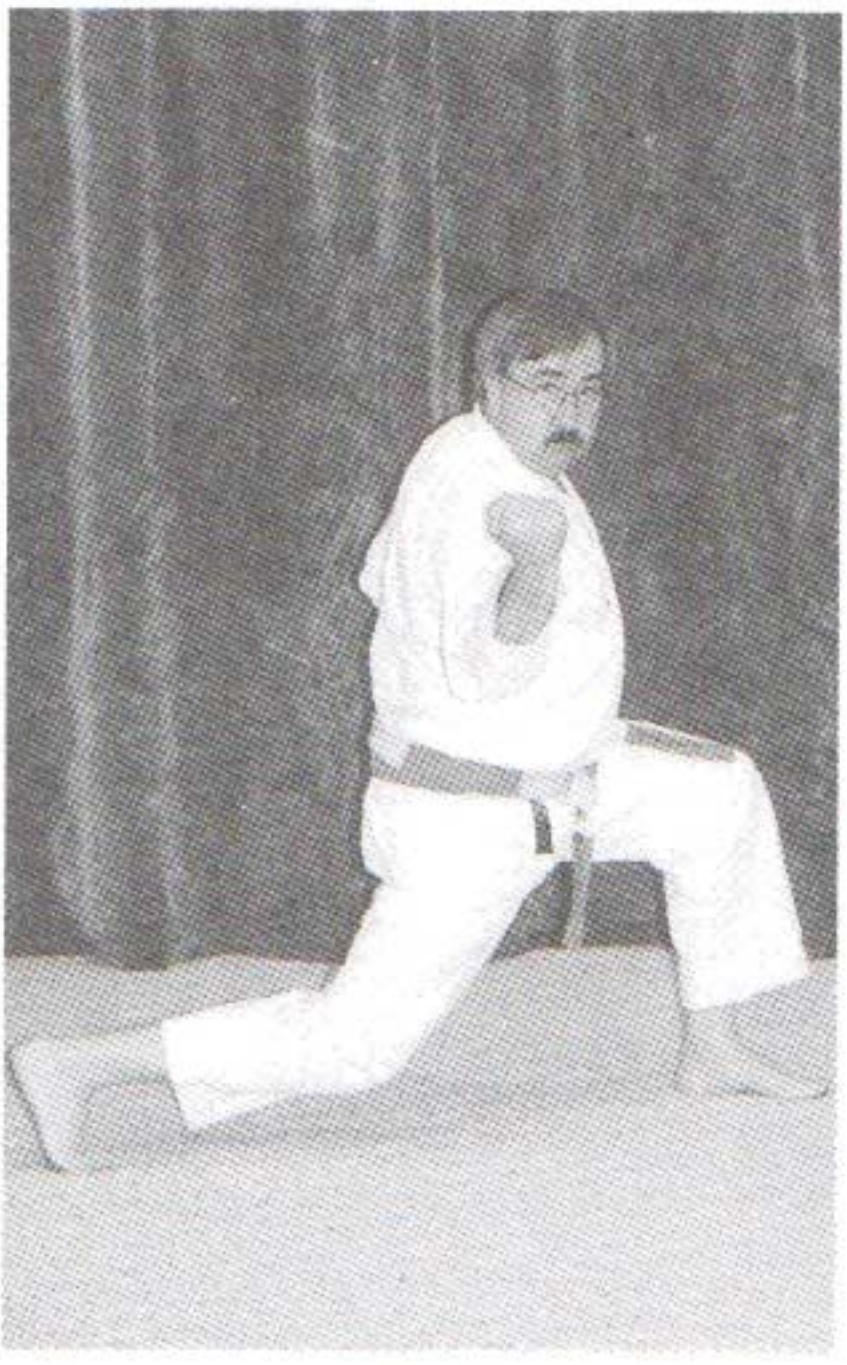


Photo 177

Photo 178

Dans une pareille position, un adversaire n'aurait aucune difficulté à vous faire perdre l'équilibre. Pour cela, il lui suffirait simplement de vous pousser dans la direction de votre épaule gauche. Aussi, une nouvelle fois, nous pouvons nous interroger sur l'existence éventuelle d'une interprétation alternative.

Comme nous l'avons précisé plus haut, c'est en pratiquant les entraînements croisés avec des disciplines connexes que vous pourrez visualiser des techniques d'attaques différentes et ainsi élargir d'autant votre potentiel d'adaptation. Il ne faut pas oublier que jadis, les arts martiaux n'étaient pas aussi spécialisés qu'ils ne le sont de nos jours. Les pratiquants étaient aguerris dans le combat rapproché, les projections et les techniques de frappe. Aussi, si nous souhaitons jouir d'une compréhension aussi complète que possible de la science des *bunkai*, il nous faut nous enrichir de techniques présentes au répertoire du judo, du jujitsu, de l'aïkido, ou autres. Dans ces conditions, nous pouvons aisément constater que la technique de Bassai dont il est ici question ressemble étrangement au *tai otoshi* du judo (bascule du corps).

De la main droite, votre adversaire vous saisit le poignet gauche et s'apprête à vous administrer un coup du poing gauche (*photo 178*). Dès que son bras est lancé, pivotez sur votre gauche et déviez son bras de votre main droite. Dans le même temps, de la main gauche, saisissez à votre tour son poignet droit (*photo 179*) et tirez-le en oblique, vers l'avant, côté droit. Dans la mesure du possible essayez de l'attraper de la main droite juste au-dessus du coude et repoussez son

Photo 179

Photo 180

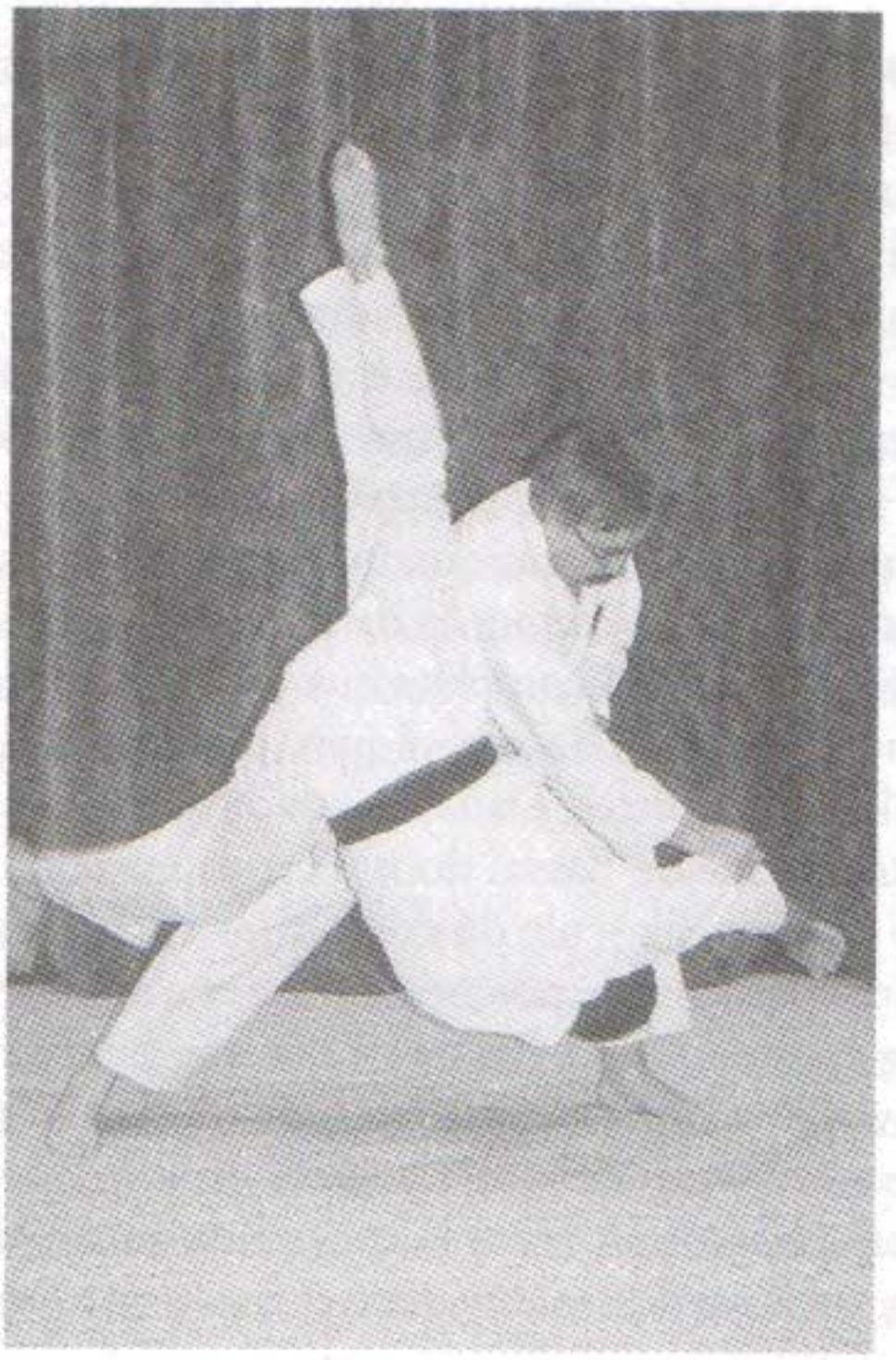


Photo 181

bras dans la direction de son petit orteil droit.

Déplacez votre jambe droite et venez la placer sur son côté droit, votre mollet doit se retrouver entre son genou et sa cheville. Tirez son bras droit vers votre gauche dans une trajectoire descendante cependant que, de la main droite, vous poursuivez la poussée mentionnée ci-dessus (*photo 180*).

N'interrompez pas le pivot de votre corps et effectuez une rotation dans le sens contraire des aiguilles d'une montre alors que vous projetez votre adversaire par-dessus la jambe droite (*photo 181*).

En pratique, assurez-vous toujours que votre mollet ne dépasse pas le niveau du genou adverse, à défaut, si vous avez vraiment l'intention de le (ou la) projeter, vous pourriez le (ou la) blesser gravement à cette articulation.

JITTE – SHIPSU – *Ô SOTO GARI*

Cette technique extraite du kata Jitte (Shipsu dans les styles coréens) est particulièrement intéressante à analyser dans le cadre de cette étude (*photos 182, 183 et 184*). Si vous ne vous affranchissez pas des interprétations propres au karaté ou au taekwondo, vous ne pourrez discerner la pertinence – incontestable – de mouvements apparemment si insensés et si peu naturels. Mais, si une nouvelle fois, vous refusez les carcans, dépassez les clivages interdisciplinaires et savez percevoir l'application possible de cette technique sur saisie adverse, vous pourriez alors lui conférer une signification intéressante.

En ce qui concerne la position des bras, j'aimerais que vous preniez plusieurs données en considération. Tout d'abord, il est fort probable que dans la version originelle du kata, elles n'étaient pas maintenues si haut, mais simplement au niveau des épaules. En outre, il y a de grandes chances pour que, les mains ainsi séparées, les points de contact avec l'adversaire

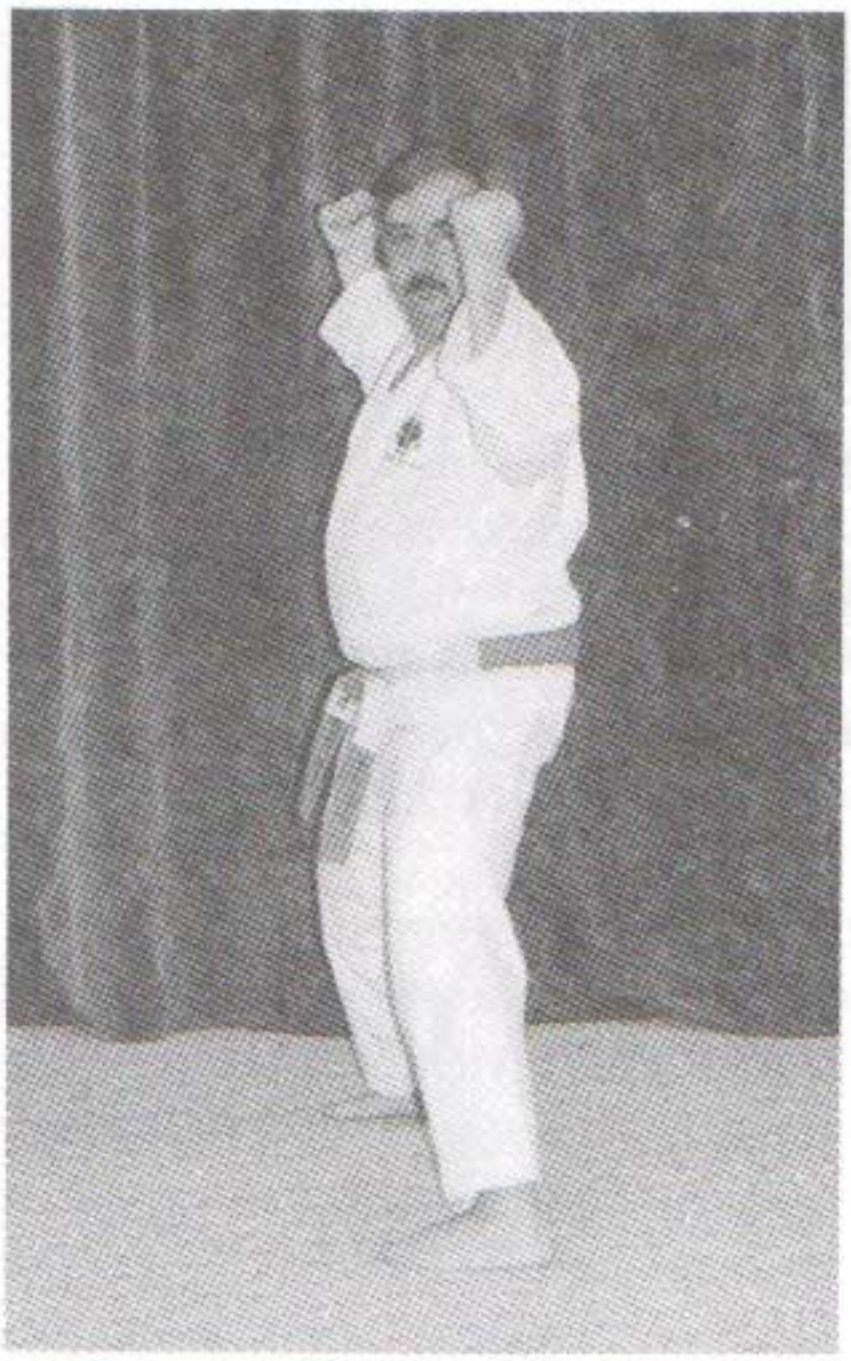


Photo 182

Photo 183

Photo 184

Photo 185

soient particulièrement espacés (à titre d'exemple, vous pourriez très bien, simultanément, saisir l'adversaire au poignet et au flanc opposé de son corps). En d'autres termes, c'est un peu comme si vous l'étiriez, et provoquiez ainsi son déséquilibre. Dans ces conditions, une projection comme le *ô soto gari* (grand fauchage externe) du judo pourrait nous fournir une explication acceptable.

Sur une attaque adverse du poing droit, déviez le coup du bras gauche (*photo 185*) et pivotez votre corps dans la direction de l'adversaire cependant que vous le frappez de l'avant-bras ou du marteau de fer à la tempe, à la mâchoire ou dans le cou pour le déstabiliser ou même lui faire perdre connaissance. Ici, un choix multiple de points vitaux s'offre à vous; entre autres points efficaces, vous pouvez viser le point 9 de l'Estomac ou 17 du Triple Réchauffeur (*illustrations 189 et 190*).

Dès qu'il a perdu l'équilibre, aidez-vous de la jambe droite pour le projeter. De la main droite, ne relâchez pas la pression, et poussez-le en oblique vers l'arrière, côté droit, alors que votre main gauche, elle, revient vers vous (*photo 186*). Il faut absolument que votre adversaire repose son poids sur le talon droit si vous voulez réussir votre projection. Amenez alors la jambe droite derrière celle de votre adversaire et fauchez-le (*photo 187*). Il devrait ainsi se retrouver au sol juste devant vous (*photo 188*). À l'instar de toute technique, celle-ci requiert que vous soyez entièrement impliqué(e) dans l'action, c'est tout

Photo 186

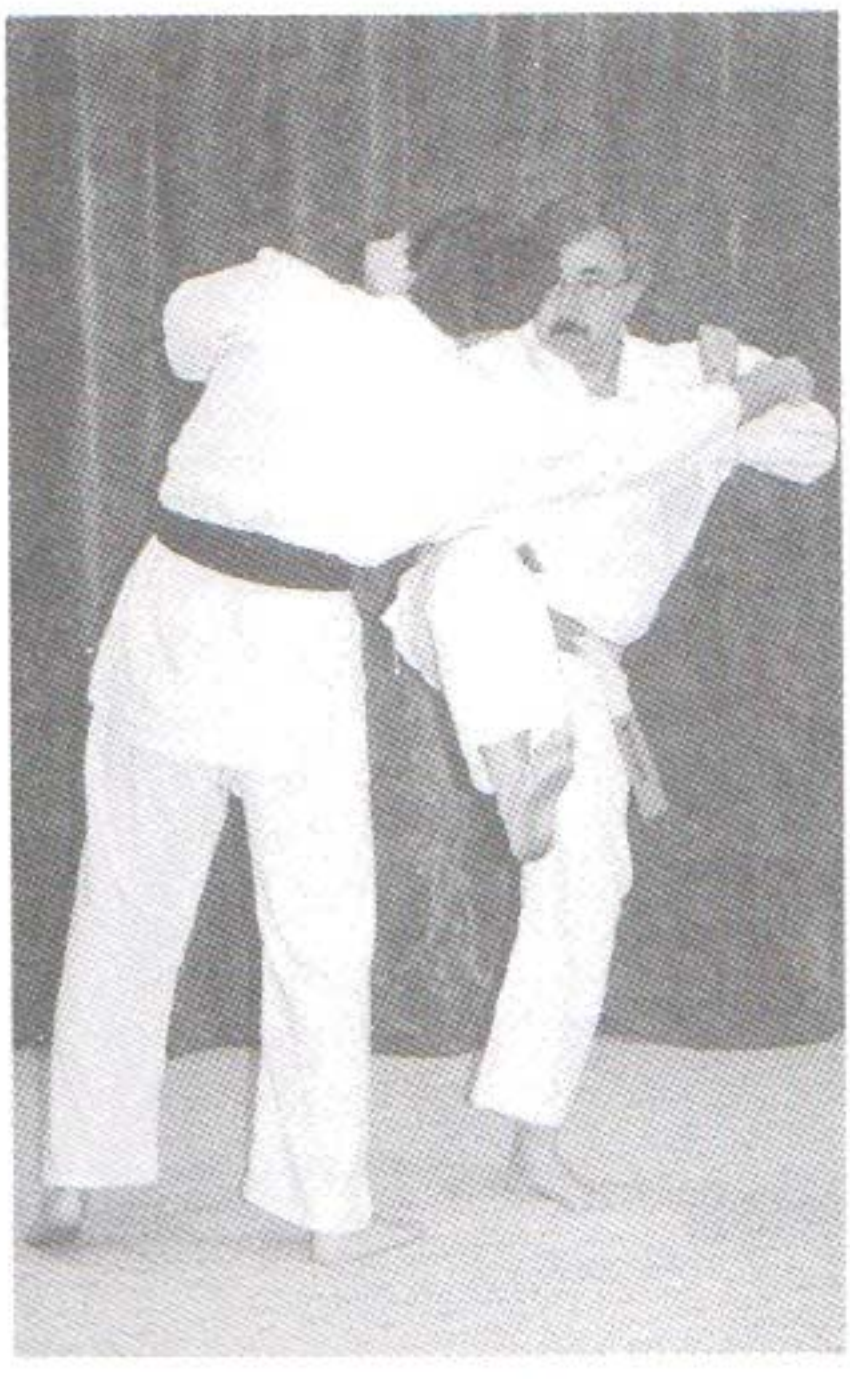


Photo 187

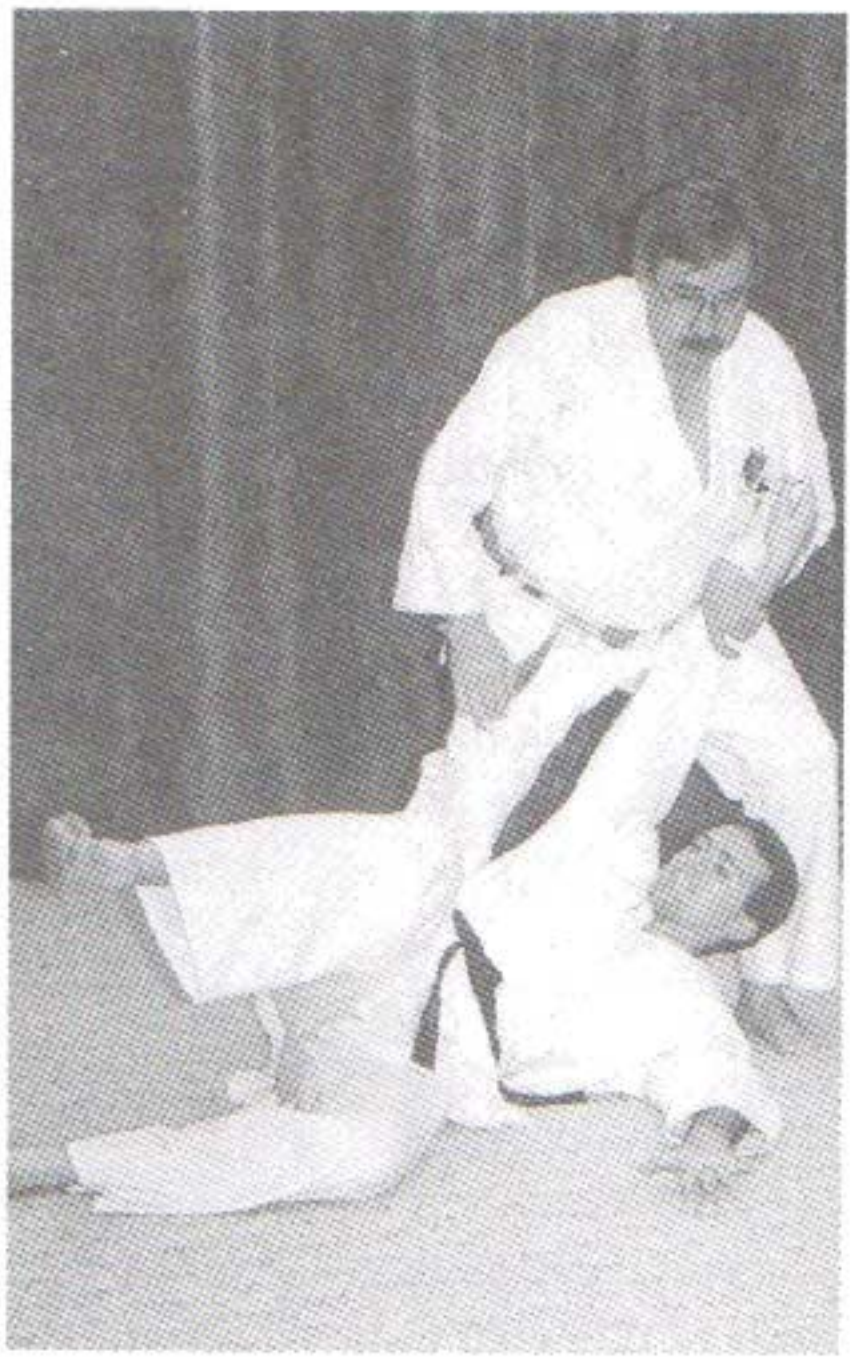


Photo 188

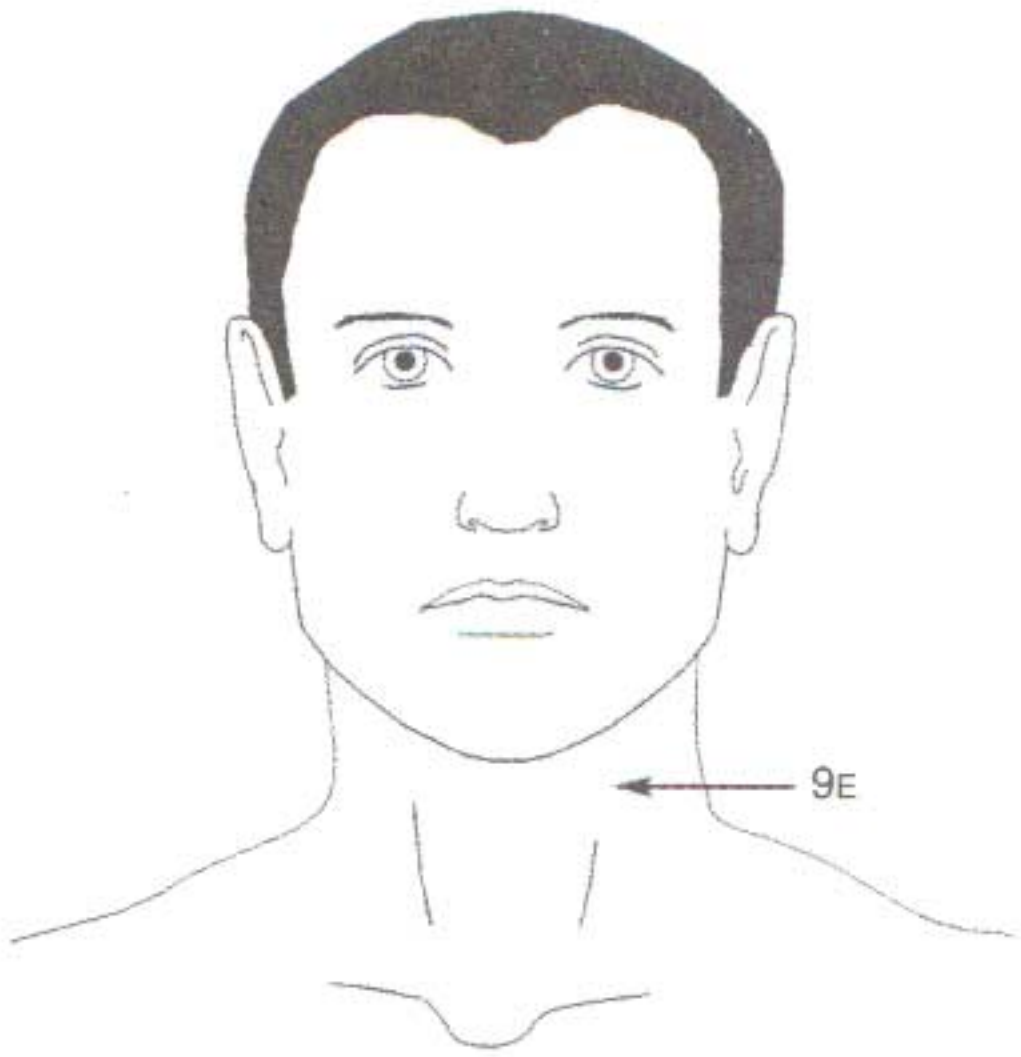


Illustration 189

votre corps qui doit se mouvoir – et non seulement les membres effectuant la projection – et participer à la technique pour lui garantir une efficacité optimale.

Certains mouvements de katas peuvent faire office de techniques de contrôle au sol une fois l'adversaire projeté. En fait, je crois qu'un certain nombre d'entre eux sont pratiqués en position debout alors qu'ils sont applicables au sol. Si vous avez une expérience du judo ou du jujitsu, vous aurez très probablement remarqué que sur le dernier cliché vous êtes dans une position propre à l'exécution d'un *jûji gatame* (clé de bras). Voici maintenant quelques exemples de techniques parfaitement applicables au sol.

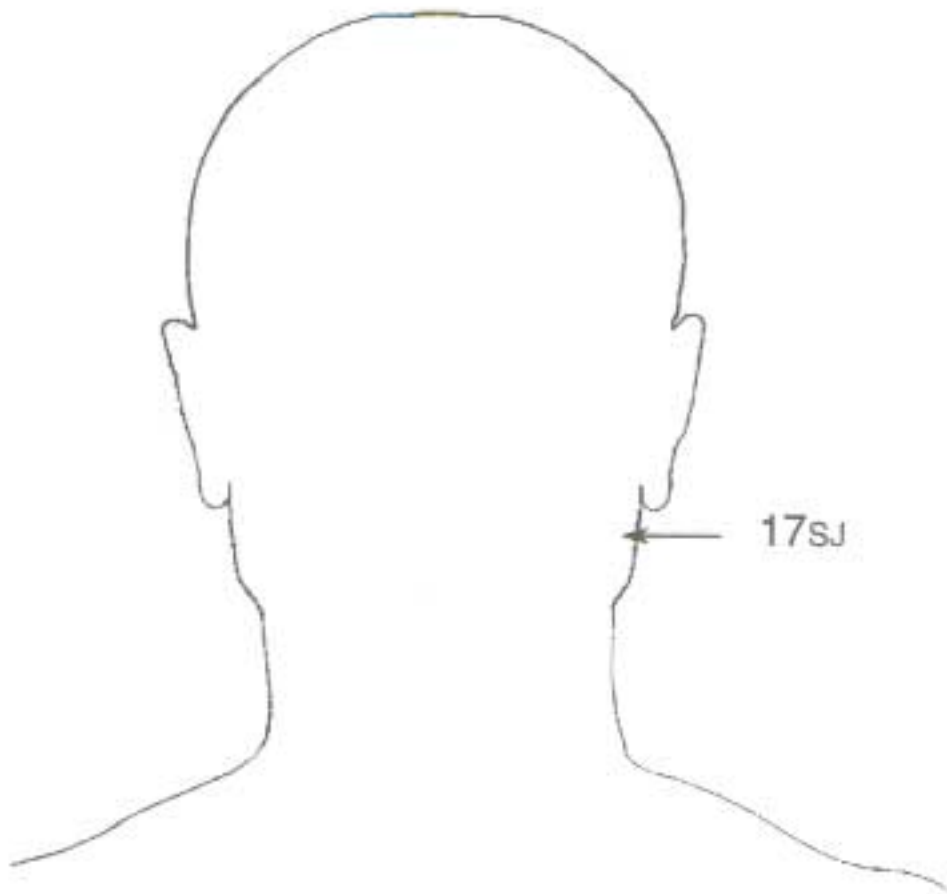


Illustration 190

PROJECTIONS EN COMBAT RAPPROCHÉ: *Empi – Sankakujime*

Dans ce paragraphe, je vais tenir des propos plutôt controversés. Si on considère que les katas traditionnels furent mis au point dans un souci pédagogique au service de la self-défense, il est, dès lors, parfaitement légitime de voir en chacun des mouvements qui les composent des ripostes à l'efficacité redoutable. Or, si du fait de la compétition nous sommes aujourd'hui largement concernés par l'esthétique de ces katas, on peut comprendre que leurs créateurs, eux, n'en avaient cure. Mais dans cette recherche permanente d'efficacité, il faut considérer quelques éléments fondamentaux, sortes de prérequis pour engendrer ladite efficacité. Ainsi, pour administrer un coup de poing ou de pied avec une puissance optimale, il nous faut absolument être dans une position stable et solide, à défaut l'objectif recherché ne peut être atteint.

C'est la raison pour laquelle, si nous passons en revue les diverses techniques qui jalonnent les katas, nous pouvons tout de suite constater que nombre d'entre elles s'effectuent à partir de positions fortes, stables et ancrées dans le sol; en outre il est manifeste qu'elles fournissent l'assise nécessaire à l'exécution d'une technique puissante. À l'inverse cependant, d'autres enchaînements compris dans les divers katas nous sautent aux yeux précisément parce qu'ils ne respectent pas ce principe. Ils sont en effet composés de techniques dont l'instabilité est criante.

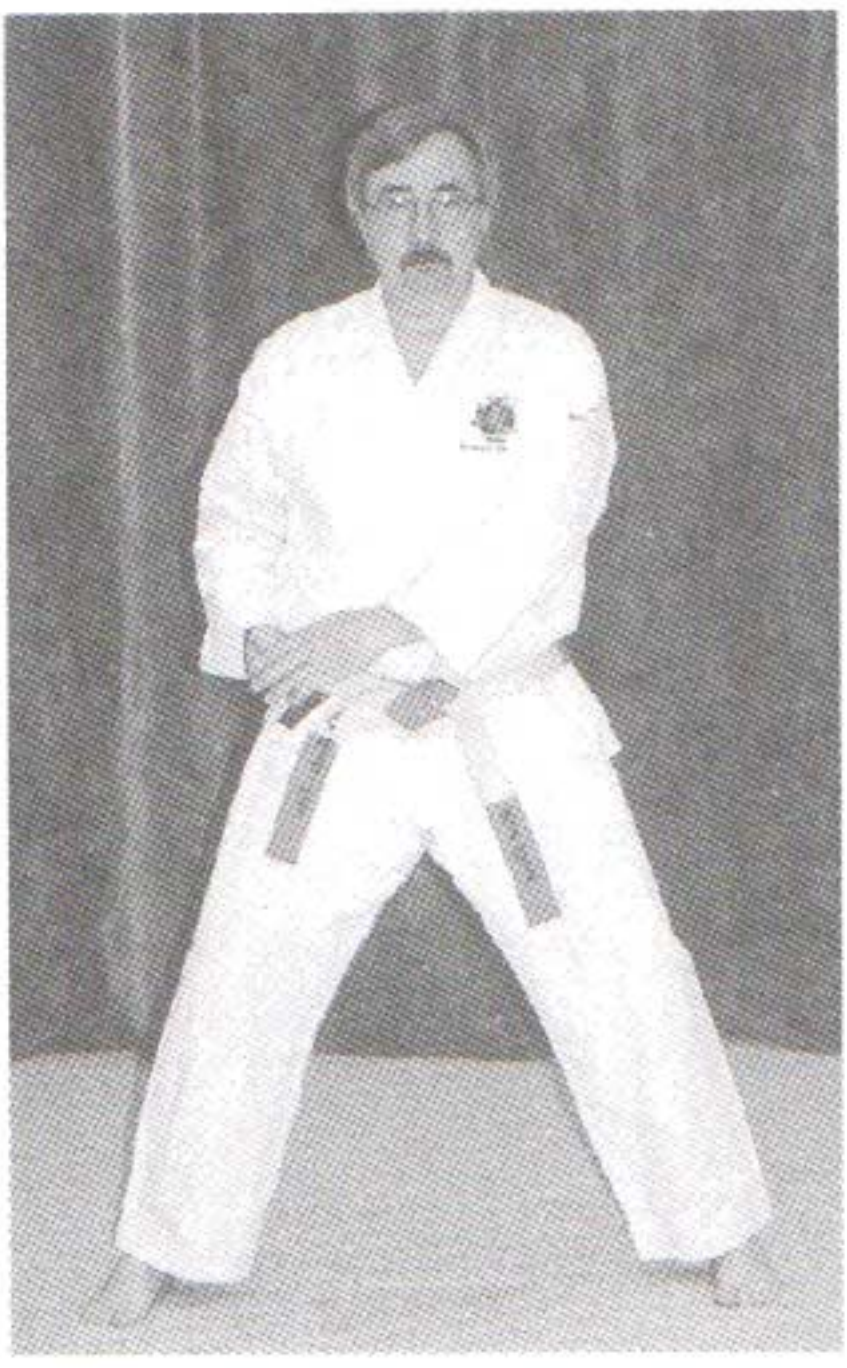


Photo 191

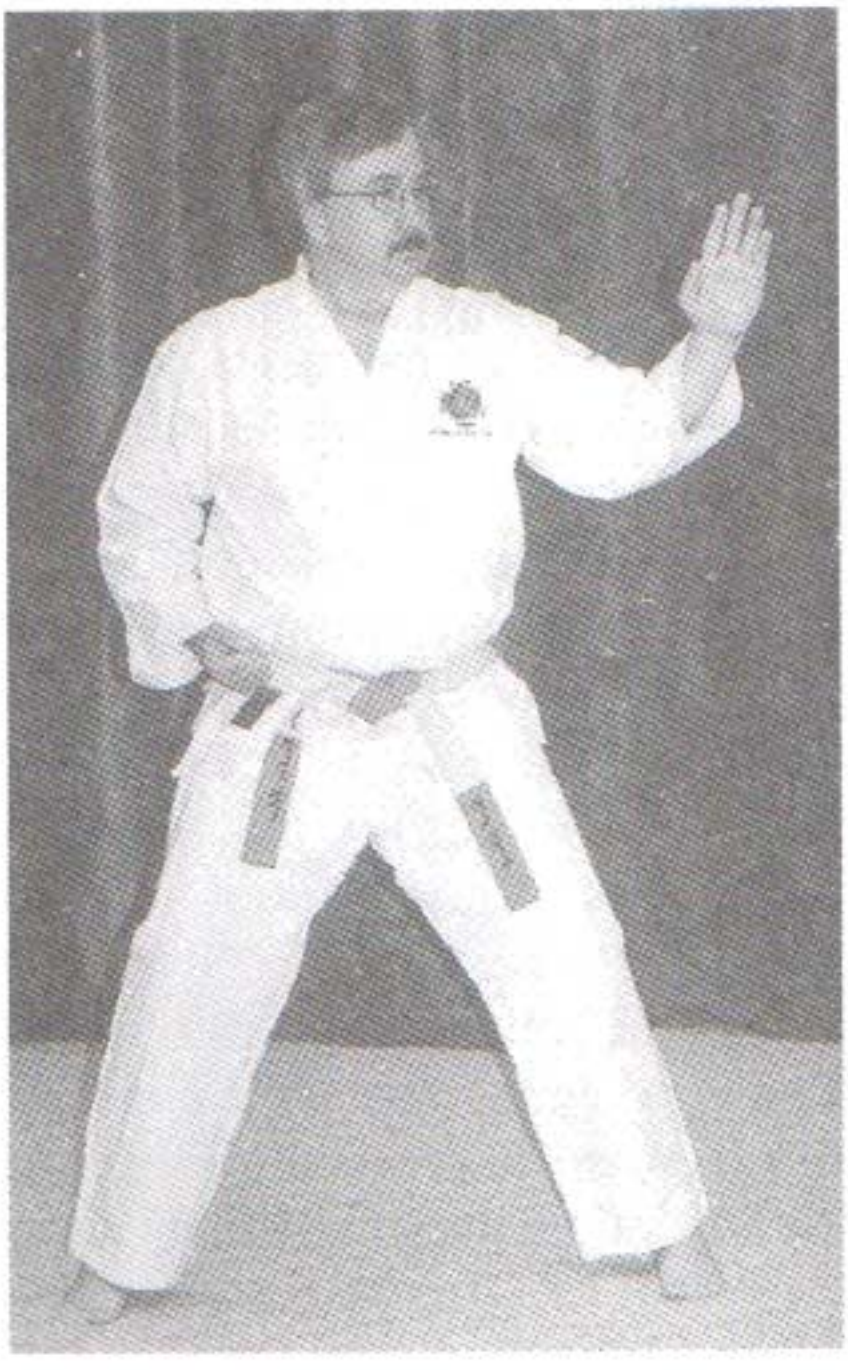


Photo 192

Photo 193

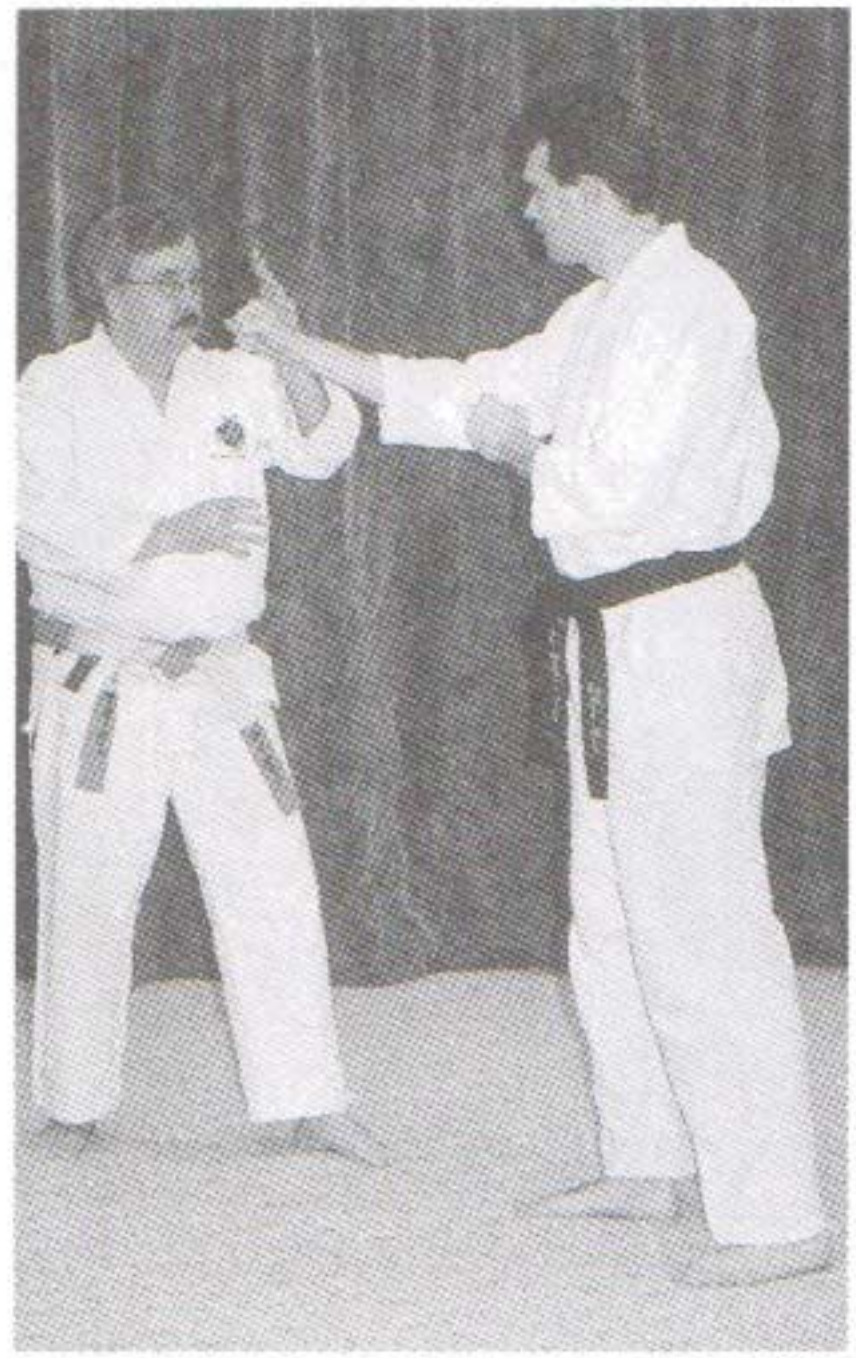


Photo 194

Dans ces conditions, soit la technique est dépourvue d'efficacité dans un combat réel, soit notre interprétation présente des lacunes. Personnellement, pour les raisons mentionnées ci-dessus, j'opterais plutôt pour la seconde solution. Voilà une excellente occasion de faire preuve d'anti-conformisme, de « pensée libérée ». Si une technique nous semble « mal assise » du fait d'un manque manifeste de stabilité dans la posture, voire d'un déséquilibre avéré, nous devons nous demander si « ces défauts ne se corrigeraient pas d'eux-mêmes si on exécutait la technique sous un angle différent ».

Par exemple, si nous nous arrêtons sur Empi/Eunbi, un kata commun à de nombreux styles, nous pouvons constater qu'une de ses techniques se prête particulièrement bien à ce type d'étude. Il s'agit de ce passage au cours duquel, en équilibre sur une jambe, vous venez coller le pied droit derrière le genou de votre jambe d'appui. Cette brève séquence commence en position normale, le poing droit armé à la hanche et la main gauche en couverture (*photo 191*). Avec celle-ci, frappez du sabre de main (*photo 192*) puis amenez l'avant-bras droit en contact avec elle cependant que vous positionnez le pied droit derrière le genou gauche (*photo 193*). Tout le monde s'accordera à affirmer que, telle quelle, cette posture n'est pas stable. Or, si vous vous affranchissez un tant soit peu des préjugés habituels, la position qui vous est présentée sur la photo 193 peut s'avérer extrêmement stable. Pour cela, il suffit de la visualiser en position couchée, sur le dos.

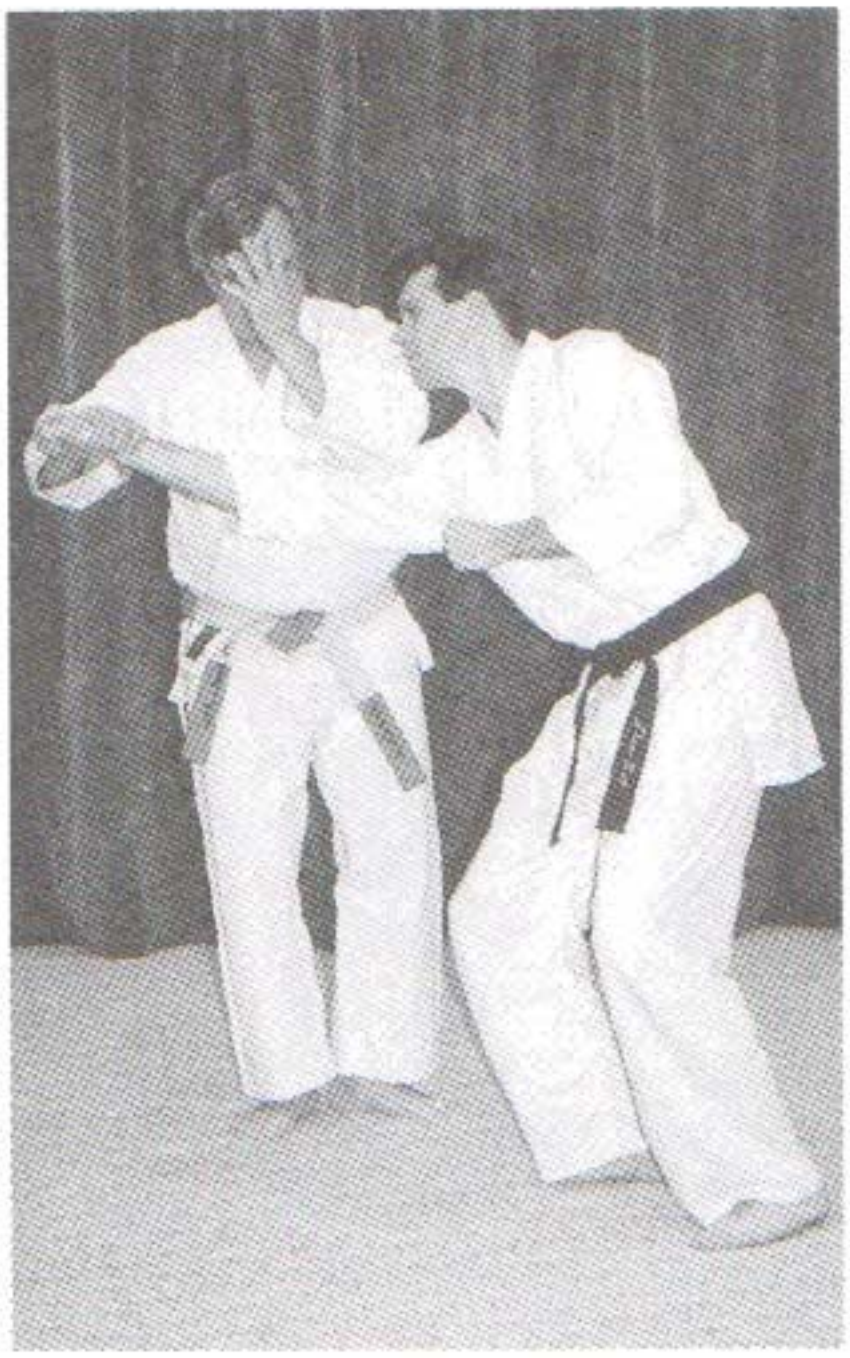


Photo 195

Photo 196

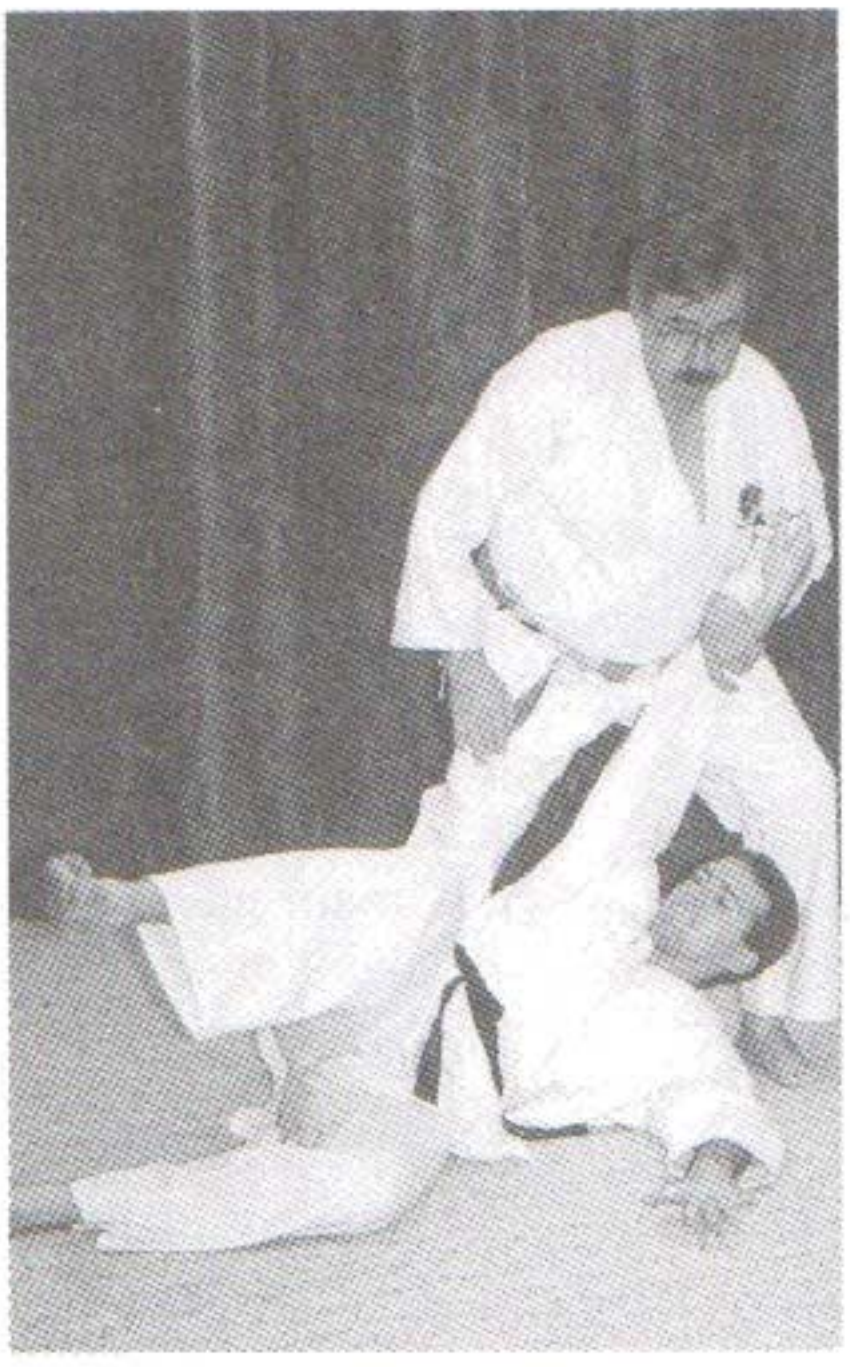


Photo 197

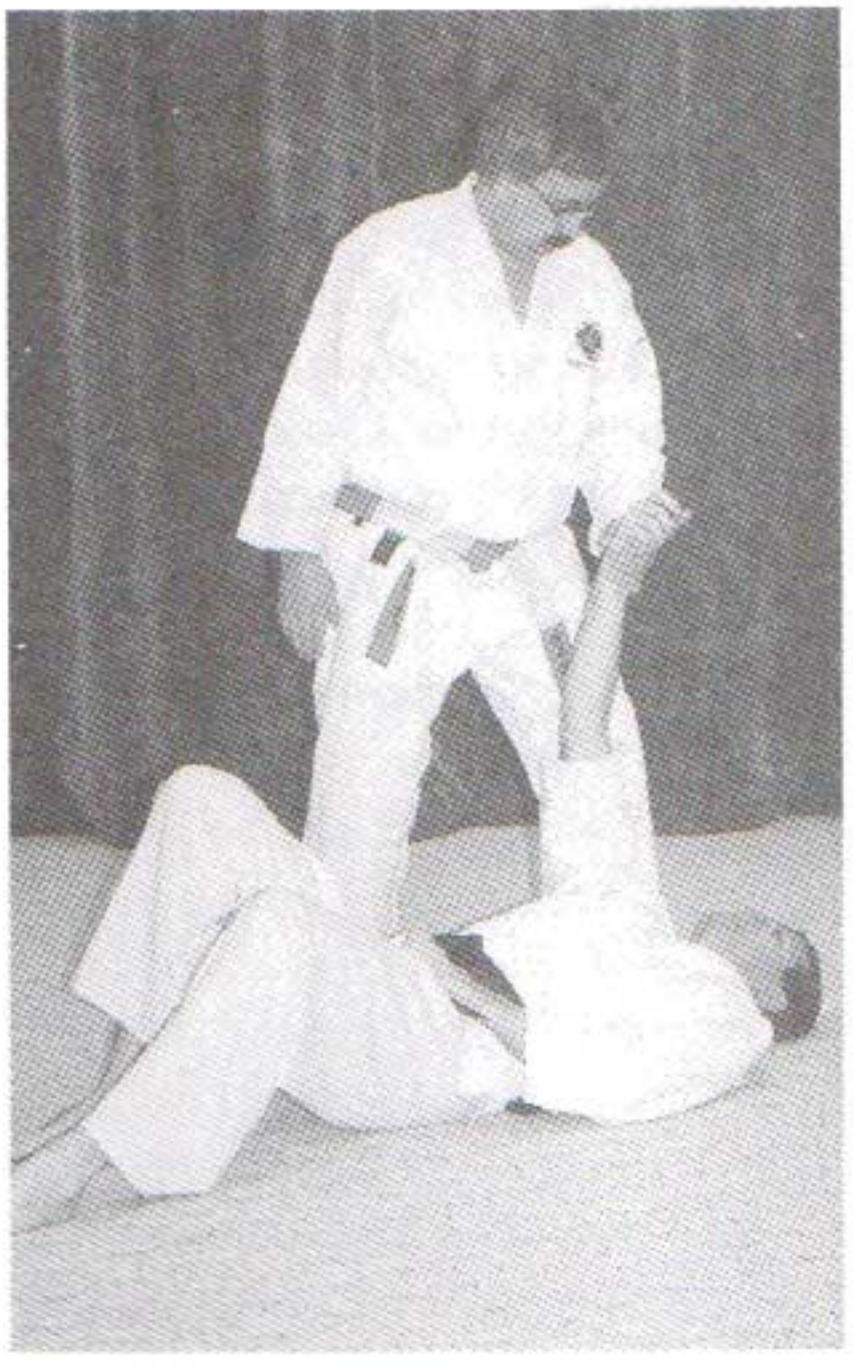


Photo 198

Sur une attaque du poing droit de la part de l'adversaire, déviez l'attaque à l'aide de votre main gauche (*photo 194*) et amenez son bras vers votre main droite pour le saisir au poignet. Poursuivez le mouvement de l'avant-bras gauche et servez-vous en pour l'appliquer sur le coude adverse (*photo 195*). Ainsi, votre agresseur perdra l'équilibre sur sa droite, en oblique vers l'avant.

Du coude gauche, frappez le point 14 du Gros Intestin, cela achèvera le déséquilibre et dégagera la jambe gauche de l'adversaire du poids de son corps. Vous n'avez plus qu'à effectuer la projection.

De l'avant-bras, frappez-le au visage et faites-lui tourner la tête vers l'épaule gauche. Si vous poursuivez ainsi la rotation forcée de sa tête et ramenez le bras vers votre gauche, vous pouvez le projeter (*photo 196*).

Dès qu'il est au sol, tirez vivement son bras vers le ciel (*photos 197 et 198*). Glissez le pied droit devant lui et crochetez l'arrière de son oreille gauche avec la cheville. Ce faisant, accroupissez-vous aussi près que possible de son épaule droite en étendant son bras droit (*photo 199*). Laissez-vous alors tomber au sol en maintenant son bras le plus près possible de votre bas-ventre (*photo 200*).

Dès lors, passez votre cou-de-pied droit sous le genou gauche et verrouillez la position, vous vous retrouvez exactement dans la posture du kata démontrée sur la photo 193. Ne relâchez pas votre saisie sur le poignet adverse. Si vous amenez son bras en extension complète et le ramenant vers votre poitrine alors que vous élevez les hanches vous effectuerez une clé de bras semblable au *jûji-gatame* du judo. Dans cette

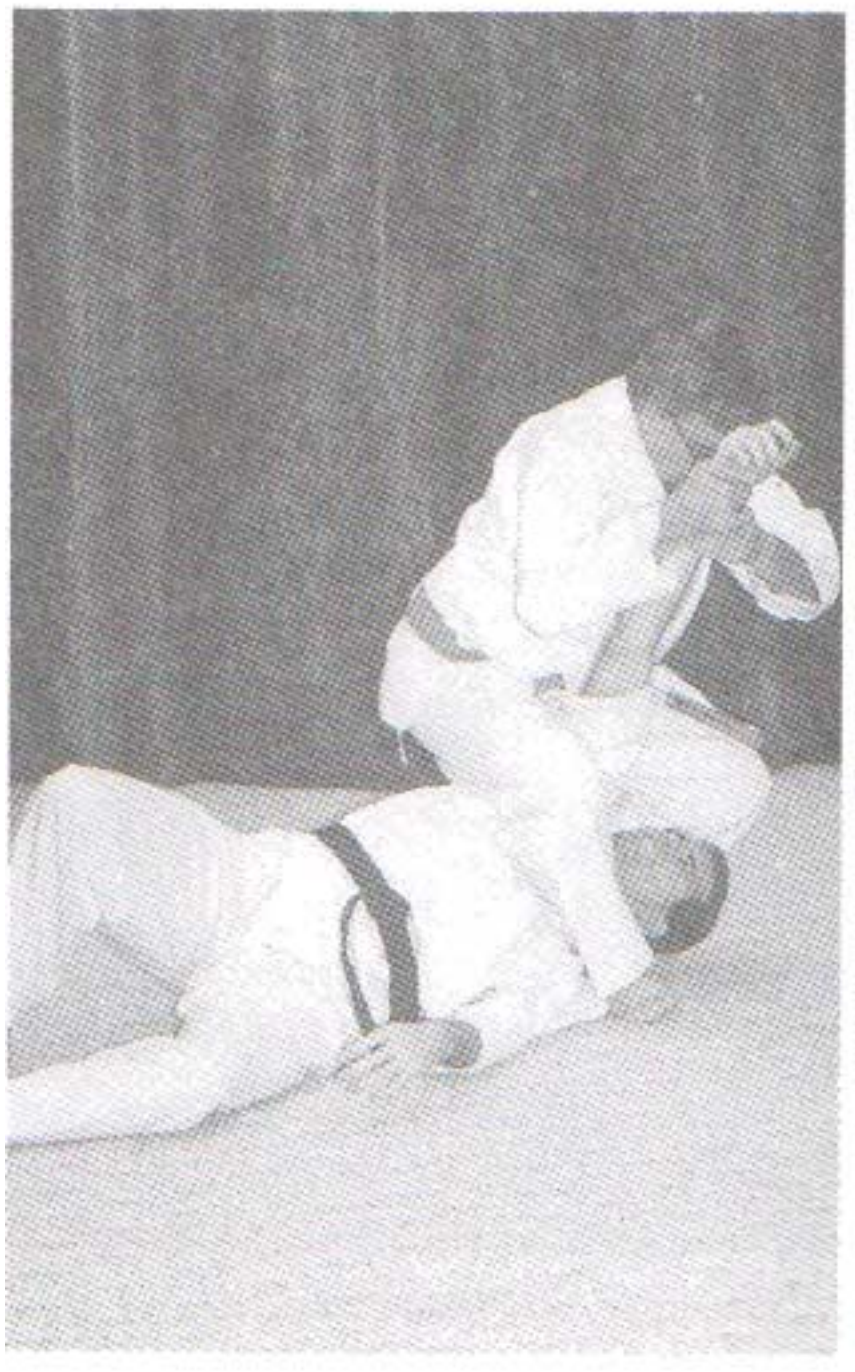


Photo 199

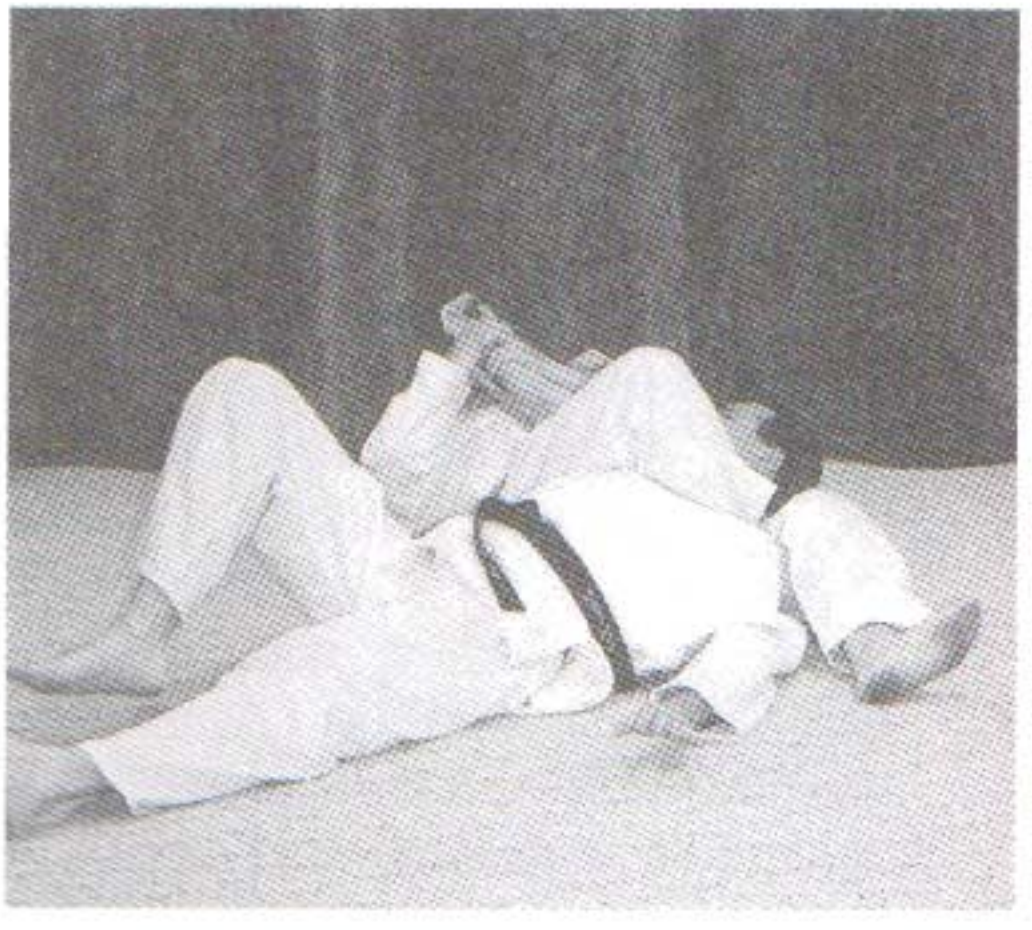


Photo 200

position, vous pourrez en outre effectuer un étranglement en exerçant une pression soutenue sur le flanc de son cou (comme dans *sankakujime*).

Comme vous pouvez le constater, lors de cette technique de combat au sol, votre corps adopte une position similaire à celle du kata. La seule différence tient à son orientation : elle ne s'exécute plus debout mais sur un plan horizontal. Il ne fait aucun doute que cette fois-ci la stabilité et l'équilibre ne font plus défaut. Peut-être cette interprétation n'a-t-elle aucune commune mesure avec le *bunkai* originel du kata, mais cela n'a aucune espèce d'importance à mes yeux. Ce qui compte au final, c'est qu'elle offre une explication logique et réaliste du mouvement. Ainsi, quand j'exécute le kata, je peux me visualiser en train d'effectuer cette clé de bras au sol et, en dépit de ce qu'en diront les mauvaises langues, elle est parfaitement légitime : d'ailleurs, si demain je devais me retrouver dans une situation proche de celle décrite ci-dessus, il ne fait aucun doute que j'aurais la capacité d'exécuter ce mouvement sans même y réfléchir, comme un réflexe.

PROJECTIONS SUR DES TECHNIQUES DE COMBAT RAPPROCHÉ – Pinan 5-Clé de bras en position debout à l'aide de la jambe

Photo 201

Photo 202

Photo 203

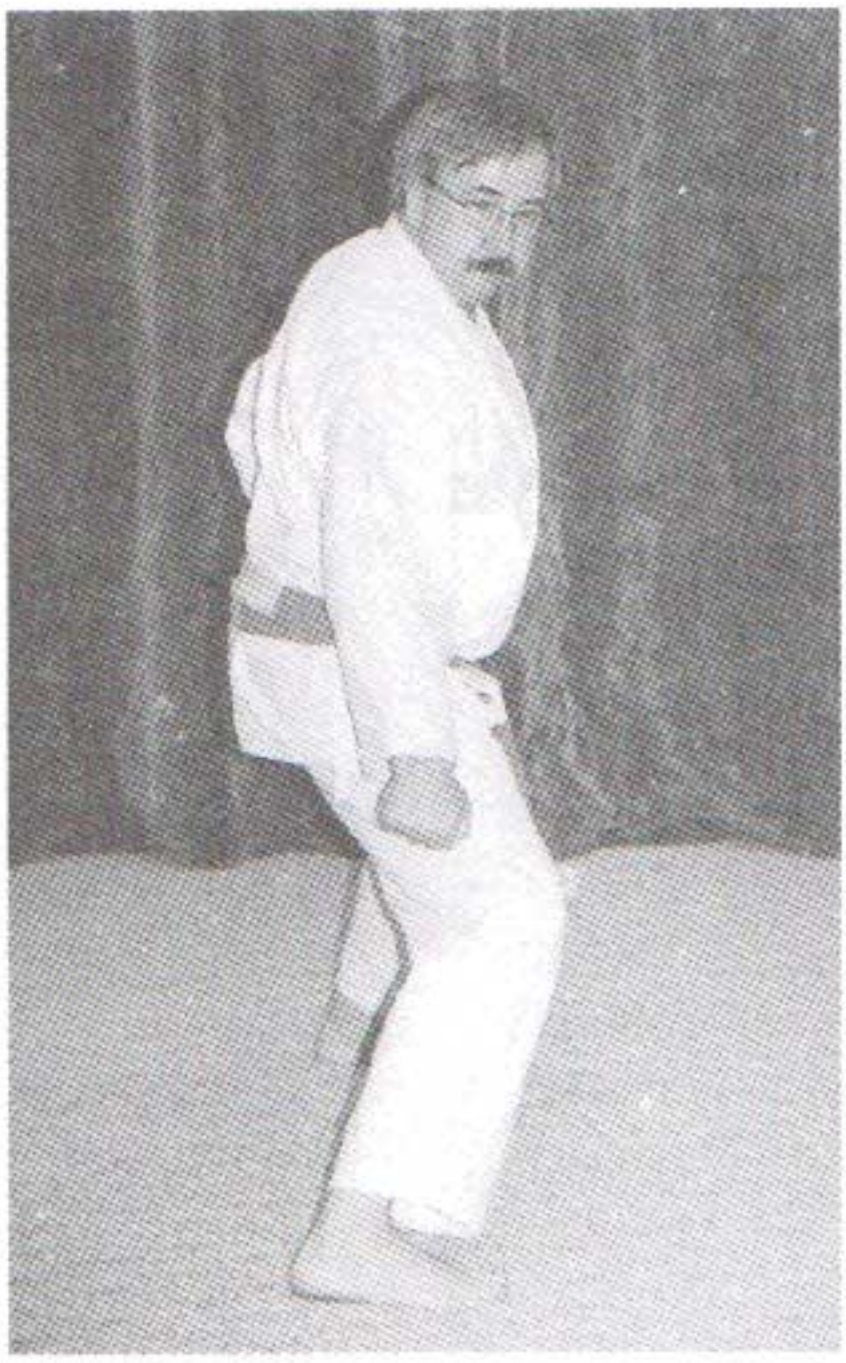


Photo 204

Pinan Godan est un kata comprenant de nombreux enchaînements techniques particulièrement intéressants dans le cadre de notre étude. L'un d'entre eux consiste en une pique de la main gauche (*photo 201*) immédiatement suivie d'un coup de pied en croissant de lune et d'un blocage bas, que l'on peut interpréter comme un coup du marteau de fer (*photos 202, 203 et 204*).

Quand j'analyse les katas, j'aime me dire: « *et si ce coup de pied, ce coup de poing et ce blocage n'étaient pas ce qu'ils semblent être au premier abord* ». Puis, j'aime interpréter les techniques individuelles de plusieurs manières. C'est ainsi que je travaille à trouver des interprétations plus complexes à ce qui semble n'être qu'un simple coup de pied.

Dans le cas présent, je suppose que votre agresseur vous saisit le poignet gauche de la main gauche (*photo 205*). Une fois la saisie effectuée, à partir du poignet, commencez à pivoter le corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Cela vous mettra à l'abri des éventuels coups de poing au visage qu'il pourrait vous adresser. Dans la rotation, saisissez le poignet adverse de la main gauche et allez frapper du poing droit sur un poing situé à environ 2,5 cm au-dessus de la pointe du coude. À ce niveau vous trouverez les organes tendineux de Golgi (récepteurs de pression). Si vous pressez ce point l'espace de quelques

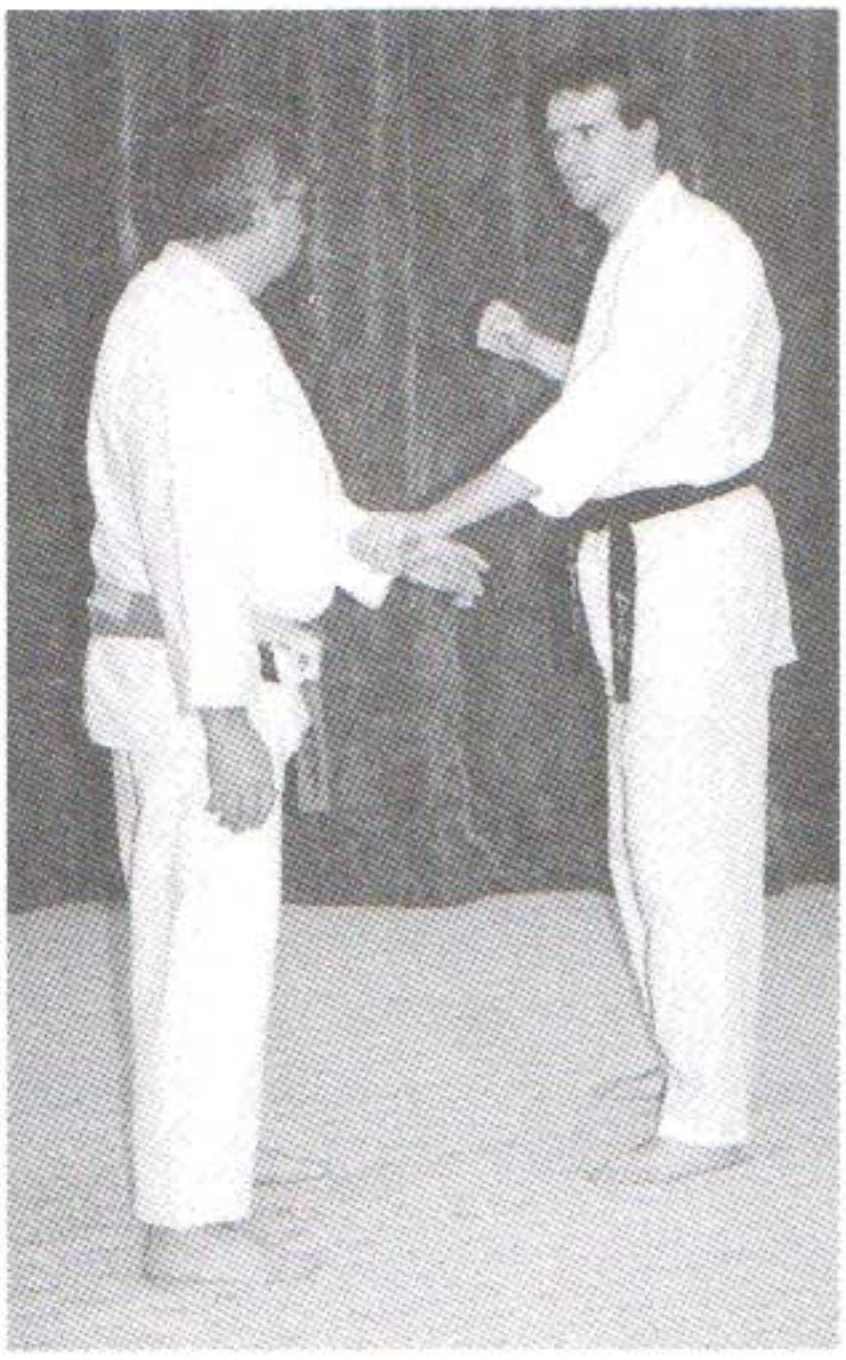


Photo 205

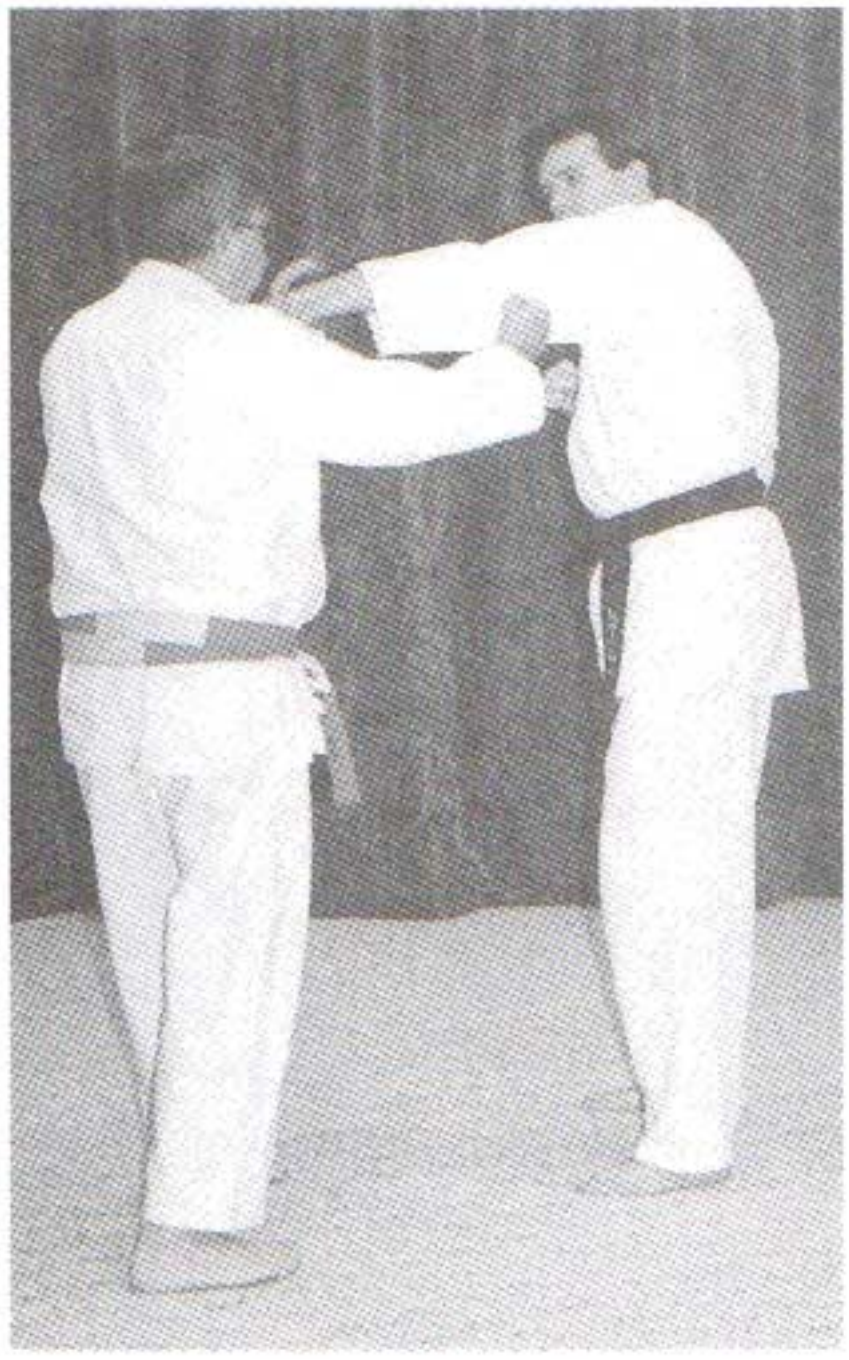


Photo 206

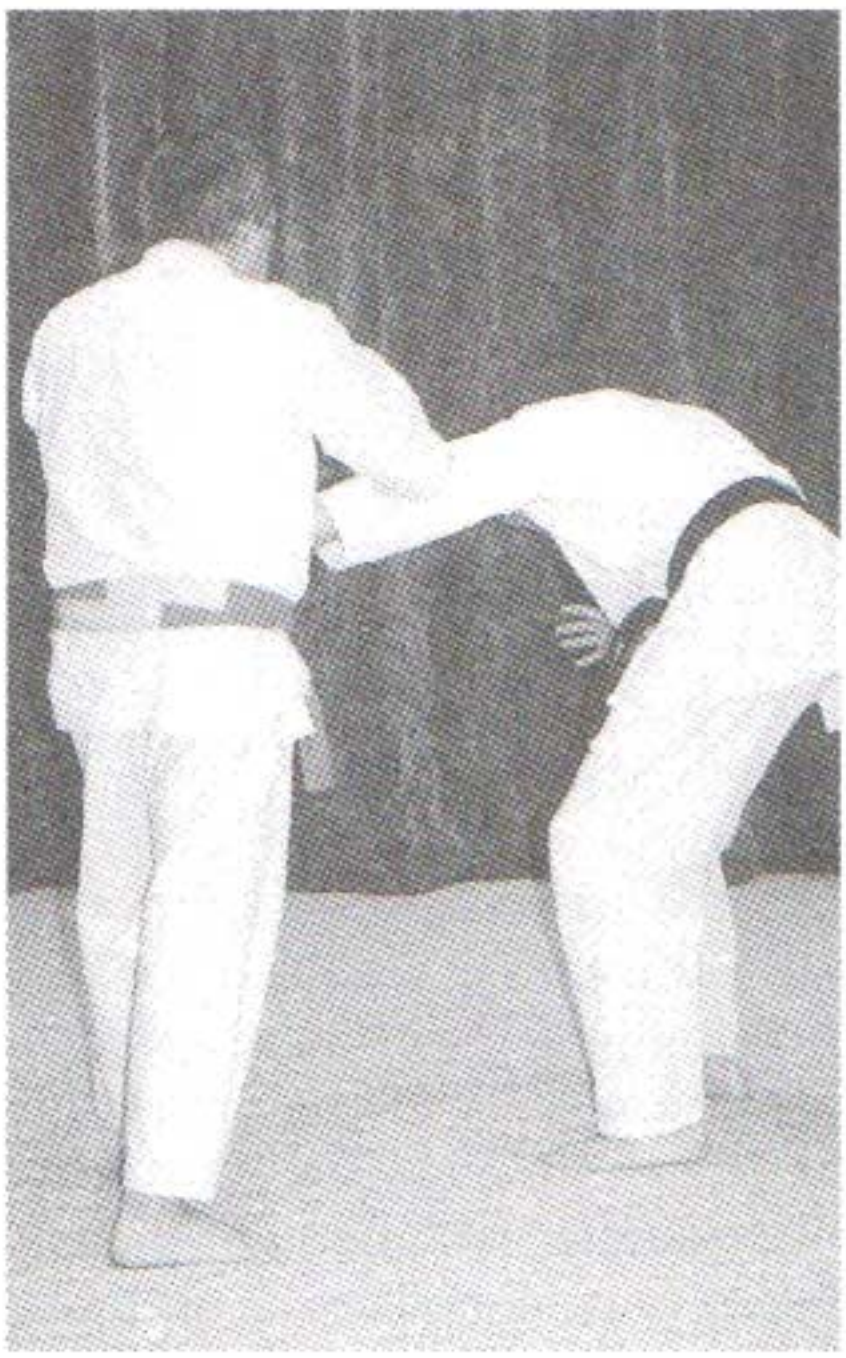


Photo 207

Photo 208

millièmes de secondes, vous engendrez un réflexe qui provoque une décontraction musculaire momentanée. On appelle cette réaction « le réflexe tendineux de Golgi ». Il s'agit en fait d'un réflexe protecteur visant à prévenir toute déchirure musculaire et tendineuse (*photo 206*).

Dès que vous avez tordu le bras adverse et que vous êtes en mesure d'exercer une pression suffisante sur le coude (*photo 207*), exécutez un coup de pied en croissant de lune de la jambe droite sur la partie supérieure du bras gauche de votre adversaire (*photo 208*).

Sans relâcher votre saisie, forcez-le vers le sol avec la jambe droite. Cette fois-ci, la pression sur son coude est considérable, elle résulte non seulement de la force de votre jambe mais aussi – cela ne tient qu'à vous – de votre propre masse corporelle (*photo 209*). Descendez sur son bras de tout votre poids (*photo 210*).

En guise de conclusion pour cet enchaînement, vous pouvez utiliser votre poing droit pour frapper du marteau de fer dans le dos de votre adversaire (*photo 211*). Ici, les « cibles de premier choix » sont les reins et le point 20 de la Vésicule Biliaire. Néanmoins, au cours de l'enchaînement, pendant la phase d'élévation de la jambe n'oubliez pas de considérer à leur juste valeur des frappes placées sur la jambe gauche de l'adversaire, son flanc gauche ou même le bras que vous saisissez. Cela constitue une excellente préparation pour la technique à suivre. Cette faculté d'adaptation est primordiale dans le

Photo 209

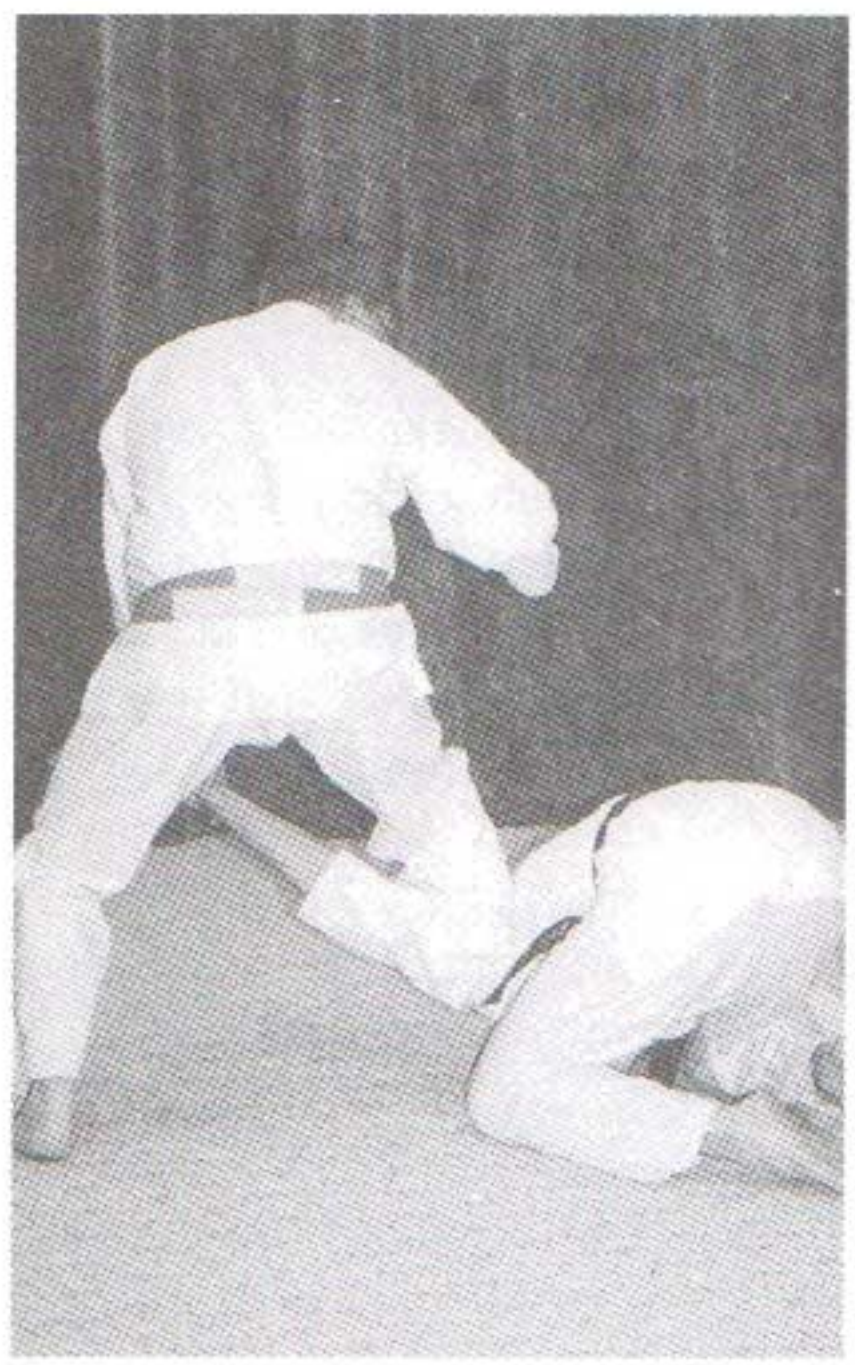


Photo 210

Photo 211

processus d'interprétation des techniques d'un kata. N'oubliez pas que si les circonstances s'y prêtent, vous pouvez, à n'importe quel moment, insérer une technique de frappe ou même une clé articulaire dans un enchaînement donné. Sachez toujours percevoir ces possibilités et sachez les mettre à profit.

JÛJI GATAME EN POSITION DEBOUT

Toujours en phase avec l'hypothèse émise un peu plus haut selon laquelle des postures instables voire en déséquilibre manifeste peuvent en fait s'appliquer au combat au corps à corps, j'aimerais m'arrêter sur un enchaînement du kata Pinan Godan. Il s'agit du passage au cours duquel le pratiquant effectue un saut et retombe sur ses pieds en double blocage bas, jambes et bras croisés (*photo 212*). Avant le saut, vous vous trouvez dans la position démontrée sur la photo 213, le revers du poing droit orienté vers l'avant, à hauteur de visage, et le poing gauche au niveau de la poitrine.

Sur la photo 214, vous faites face à votre adversaire, tous deux avez le pied droit en avant (notez que la technique à suivre serait tout aussi valable si, de la main droite, il effectuait une saisie sur la moitié droite de votre corps).

Du revers du poing ou de l'avant-bras, frappez le point 9 de l'Estomac – ou autre – et, dans le même temps, emparez-vous de son poignet droit avec la main gauche (*photo 215*).

Si votre coup a été correctement porté, votre adversaire sera, sinon complètement sonné, au moins légèrement étourdi. S'il est encore conscient, tirez profit de ce flottement dans son attention et poussez son épaule vers le bas de la main droite pendant que vous le tirez de l'autre main (*photo 216*).

Sans relâcher les saisies, passez la jambe droite par-dessus sa tête et abaissez-la en lâchant subitement la saisie sur l'épaule (main droite) (*photo 217*).

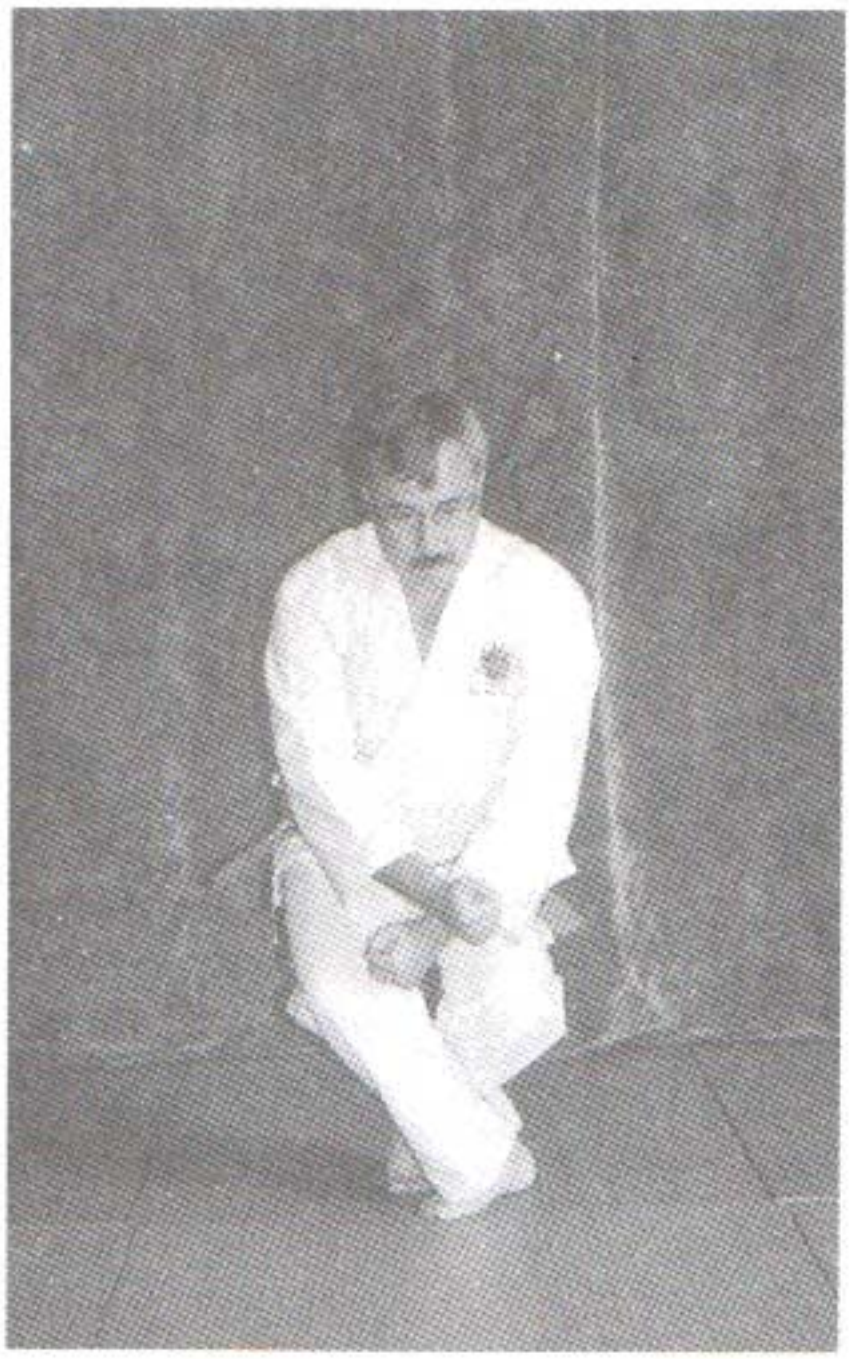


Photo 212

Photo 213

Photo 214

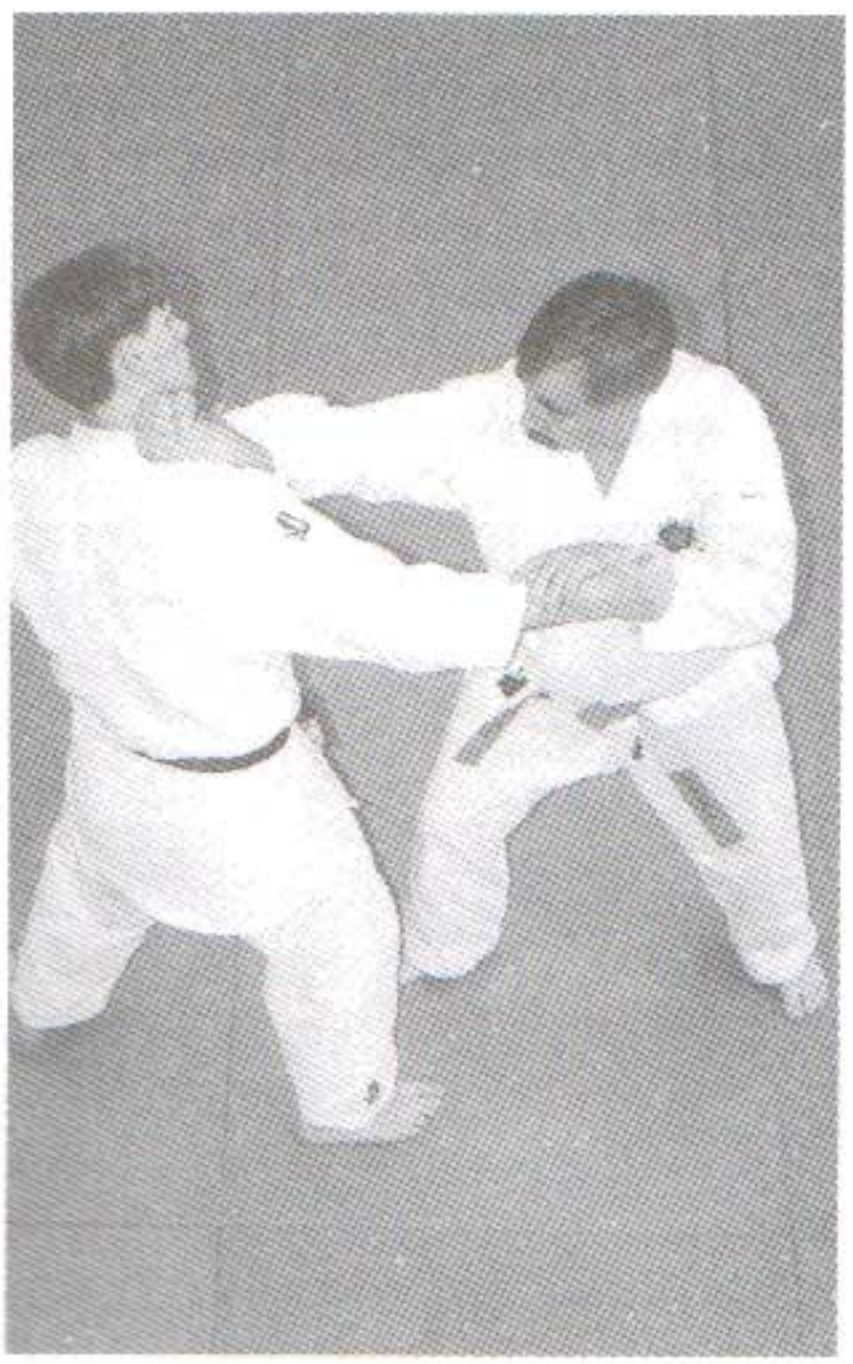


Photo 215

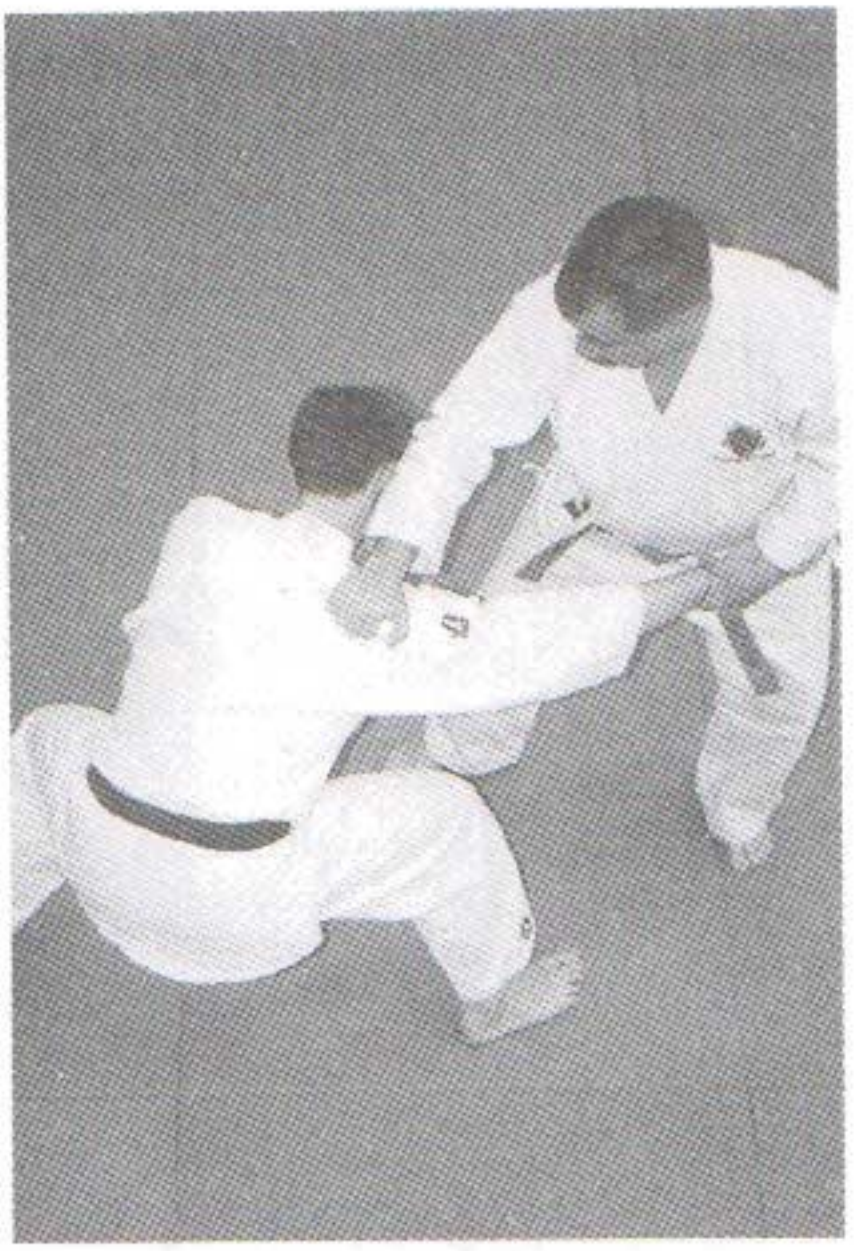


Photo 216

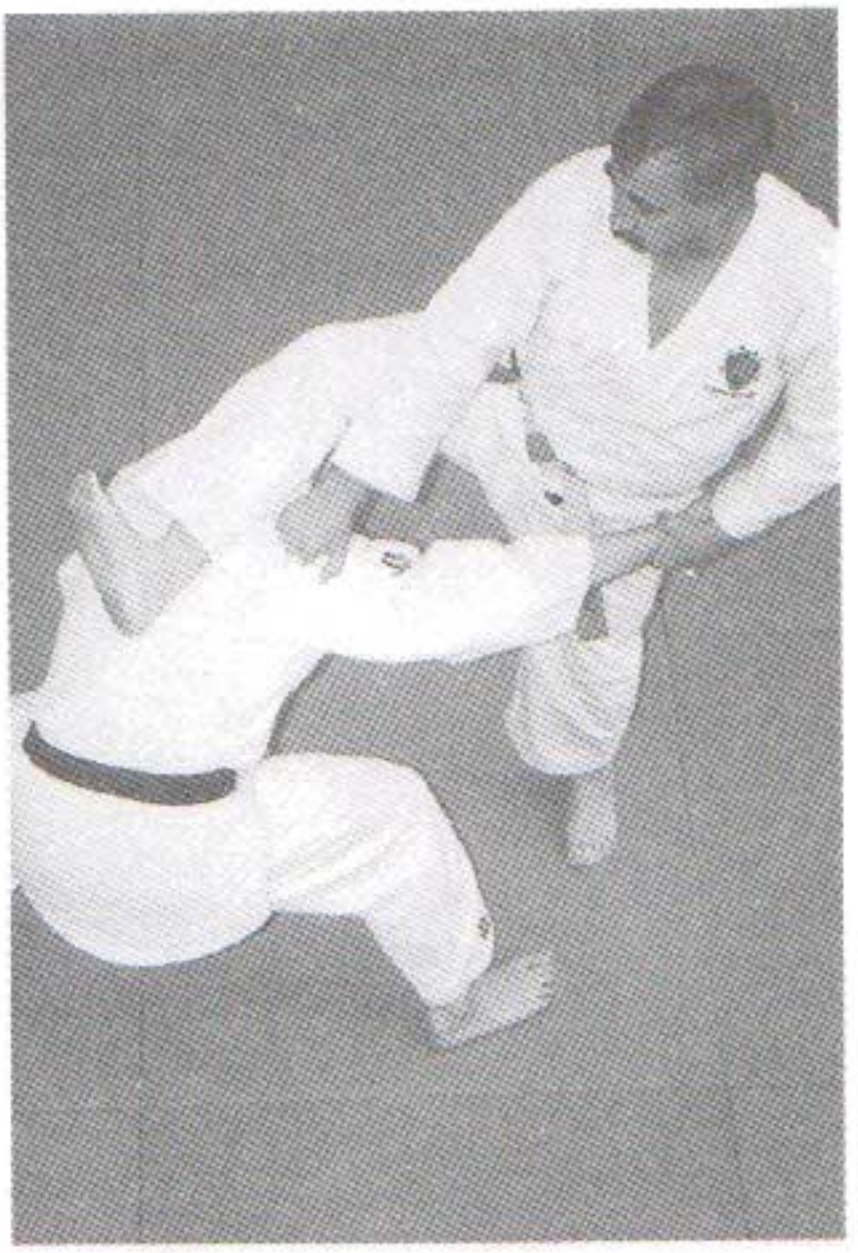


Photo 217

Poursuivez la rotation et dès que votre pied droit regagne le tapis, faites une chute avant sur le bras droit et laissez votre jambe gauche revenir devant le visage de votre adversaire (ce mouvement n'apparaît pas sur les photographies). Au moment de votre réception sur le dos, son bras droit doit être entre vos jambes (*photo 218*).

De la jambe gauche, comprimez sa tête contre le sol et, sans relâcher son poignet, croisez les chevilles. Pour que la clé soit efficace, vous devez vous assurer que sa paume de main regarde vers le ciel (ainsi le coude est bloqué) et vous devez placer vos hanches tout près de son épaule. Élevez-les cependant que vous tirez sa main vers le bas. Cette clé est semblable au *jûji gatame* bien connu des judokas. Son efficacité est incontestable et, si elle est correctement exécutée, cette clé vous permet de luxer, voire de briser le coude adverse. Au final, vous devez vous retrouver dans une position très semblable à celle démontrée sur les photographies 199 et 200.

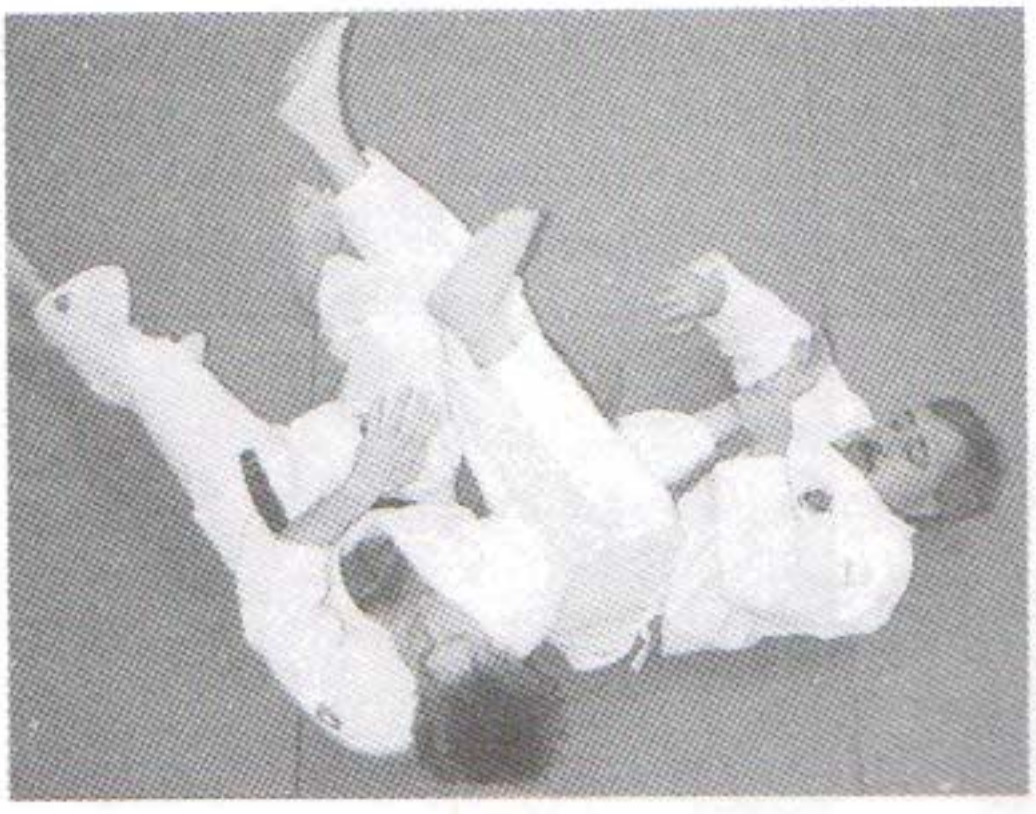


Photo 218

LOCALISATION DE QUELQUES POINTS DE PRESSION UTILISABLES EN COMBAT

« Attaquez toujours là où l'ennemi ne s'y attend pas. »

— Sun Tzu

Je vais consacrer ce chapitre au récapitulatif des divers points mentionnés dans les pages précédentes. Bien sûr, cette liste n'a rien d'exhaustif, que ce soit dans le domaine des points vitaux ou dans celui des points d'acupuncture. Pour une étude plus précise et plus complète, je ne saurais trop vous suggérer la lecture d'un ou deux ouvrages spécifiquement consacrés à l'acupuncture chinoise. De surcroît, je vous conseille de vous procurer une encyclopédie de qualité consacrée à l'anatomie humaine afin de localiser avec justesse les divers muscles, nerfs, tendons, organes et os qui composent le corps humain (en langue anglaise, vous pourrez, par exemple, compulser le *Textbook of Medical Physiology* d'A. C. Guyton [17]). Je crois qu'il est primordial que tout pratiquant sérieux d'arts martiaux se compose une bibliothèque agrémentée d'ouvrages abordant les divers aspects de sa pratique ; comme il est possible d'analyser les effets des frappes aux points vitaux suivant deux paradigmes, il est nécessaire d'avoir à portée de main des documents permettant d'attester la justesse desdits paradigmes.

Pour des raisons pratiques, j'ai, dans les pages qui suivent, fait une entorse à la tradition en optant pour une unité de mesure différente de celle communément utilisée en médecine traditionnelle chinoise. En effet, dans les traités d'acupuncture, on utilise habituellement le *cun* pour localiser les points. Un *cun* est égal à la distance qui sépare les deux premières articula-

17. A.C. Guyton, *Textbook of Medical Physiology* (Philadelphia..., W.B. Saunders & Co., 1986).

tions inter-phalangiennes (à savoir la longueur de la phalangine) de l'index lorsque vous repliez le doigt, soit approximativement 2,5 cm. Par sa définition même, cette unité varie d'un individu à l'autre, mais l'expérience a montré qu'elle n'est toutefois pas dépourvue d'une certaine justesse dans l'appréciation des mesures. Il faut du temps et de la détermination avant de pouvoir se targuer de localiser les points avec précision sur des individus aux physiques différents. Par ailleurs, à l'image de mon approche dans le domaine des unités de mesure, j'ai choisi d'employer des termes simples, compréhensibles de tous dans les définitions à suivre.

LE MÉRIDIEN DES POUMONS

1P. ZHONG FU

Environ cinq centimètres au-dessus du mamelon en direction du bras. Remontez trois côtes. Le point 1 du Poumon se situe entre la première et deuxième côte, à environ 1 *cun* (2,5 cm) sous le milieu de la clavicule (soit 2,5 cm sous le *Yun Men*, dans la première cavité intercostale).

2P. YUN MEN

Sous l'extrémité acromiale de la clavicule, dans la dépression sur le côté du triangle formé par le muscle pectoral, à environ 15 cm de l'axe médian du corps.

5P. CHI ZE

Dans le creux cubital (pli du coude), sur le bord radial (externe) du tendon du biceps.

5a. Point habituellement non utilisé en acupuncture, mais connu sous le nom de *Tse Sia*.

Environ 1 *cun* (2,5 cm) sous le point 5 du Poumon, dans la « vallée » sur le côté du biceps.

6P. KONG ZUI

Sur le bord radial de l'avant-bras entre le muscle brachio-radial et le fléchisseur des doigts environ 7 *cun* (17 cm) au-dessus du poignet.

6a. Habituellement, ce point n'est pas utilisé en acupuncture.

Environ 1 *cun* (2,5 cm) sous le point 6 du Poumon. On le trouve sur le bord de l'os, là où le muscle croise le radius.

7P. LIE QUE
Écartez le pouce et l'index et glissez l'autre main entre les deux. Le point se trouve au point de contact entre l'index et le poignet de l'autre main. Le point 7 du Poumon est à environ deux centimètres au-dessus du pli de flexion du poignet (au-dessus de l'apophyse styloïde radiale).

8P. JING QU
1 *cun* (2,5 cm) au-dessus de *Tai Yuan* (9P), sur le bord radial de l'artère radiale.

9P. TAI YUAN
Fermez le poing et inclinez le poignet. Le point 9 du Poumon se trouve dans le creux formé par le premier pli du poignet (côté pouce), là où le pouls cardiaque se fait légèrement sentir.

10P. YU JI
Dans le milieu du premier os métacarpien, côté paume de main, là où la chair rouge devient blanche, vers l'éminence Thénar à la base du pouce (au centre du premier os métacarpien).

11P. SHAO SHANG
Sur le côté radial du pouce, à environ 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de son angle unguéal.

LE MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN

1GI. SHANG YANG
Sur le bord radial de l'index, à environ 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de son angle unguéal.

2GI. ER JIAN
Dans la dépression côté radial de l'articulation de l'index lorsque vous fermez le poing sans serrer.

3GI. SAN JIAN
Dans la dépression, côté radial de l'index, en avant de l'extrémité du deuxième métacarpien.

4GI. HE GU
Au milieu du bord radial du deuxième métacarpien, ou au point proximal de la commissure lorsque vous appliquez le pouce contre l'index.

5GI. YANG XI

Au centre du creux de la tabatière anatomique entre le court et le long extenseur du pouce.

10GI. SHOU SAN LI

Trois travers de doigts en dessous de l'extrémité supérieure et externe du pli de flexion du coude.

11GI. QU CHI

Entre l'extrémité externe du pli de flexion du coude et l'épicondyle de l'humérus.

14GI. BI NAO

Légèrement en avant de l'extrémité inférieure du deltoïde quand l'avant-bras est fléchi, sur l'axe formé par les points *Jian Yu* (15GI) et *Qu Chi* (11GI).

17GI. TIAN DING

Sur le côté du cou, au-dessus du milieu de la fosse sus-claviculaire, à environ 1 *cun* en dessous du bord postérieur du muscle sternocléidomastoïdien.

LE MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC

5E. DA YING

Centre de la mâchoire, dans le sillon de l'artère faciale.

9E. REN YING

De part et d'autre du cou, aux deux tiers de la hauteur de celui-ci. Avec le pouce et le médius, suivez le pli du cou, sous le menton, jusqu'à ce que vous sentiez le larynx. Accentuez alors la pression, dans une direction légèrement désaxée par rapport au larynx. Si vos doigts sont correctement placés, vous devriez percevoir le pouls cardiaque, sur le côté de la pomme d'Adam.

34E. LIANG QIU

Sur le quadriceps, à 2 *cun* (5 cm) au-dessus du bord supérieur et externe de la rotule.

41E. JIE XI

À égale distance ente les malléoles (externe et interne), entre le tendon de l'extenseur commun des orteils et celui de l'extenseur propre du gros orteil.

42E. CHONG YANG

À environ 1,5 *cun* (3,7 cm) en dessous de *Jie Xi* (41E), sur l'extrémité supérieure du cou-de-pied.

43E. XIAN GU

Dans la cavité entre les deuxième et troisième métatarsiens.

44E. NEI TING

À 0,5 *cun* (1,2 cm) en arrière de la commissure entre le deuxième et le troisième orteil.

45E. LI DUI

Sur le bord externe de la pointe du deuxième orteil, à 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de l'angle unguéal.

LE MÉRIDIEN DE LA RATE

1RT. YIN BAI

À 1 *cun* (2,5 cm) en arrière de l'angle unguéal interne du gros orteil.

2RT. DA DU

Sur le bord interne du gros orteil, en avant et en dessous de la première articulation métatarso-phalangienne, là où la chair rouge devient blanche.

3RT. TAI BAI

Dessous et en arrière de la tête du premier métatarsien.

5RT. SHANG QIU

Dans la dépression, sur le bord antéro-inférieur de la malléole interne.

6RT. SAN YIN JIAO

À environ 3 *cun* (7,5 cm) au-dessus de l'extrémité supérieure de la malléole interne, sur l'arête postérieure du tibia.

9RT. YIN LING QUAN

Sous le genou, dans la dépression située un travers de doigt sous la tubérosité interne du tibia, sur le bord interne des muscles jumeaux.

10RT. XUE HAI

Asseyez-vous et pliez le genou à quatre-vingt-dix degrés. Posez le centre de la paume de main sur la rotule. La pointe de votre pouce se trouve au niveau du point 10 de la Rate, à cinq centimètres environ au-dessus de la rotule, sur l'intérieur de la cuisse.

12RT. CHONG MEN

Sur le bord externe de l'artère fémorale, à 3,5 *cun* (8,8 cm) sur le côté de l'extrémité supérieure de la symphyse pubienne.

21RT. DA BAO

Dans le sixième creux intercostal, sur l'axe axillaire médian.

LE MÉRIDIEN DU CŒUR

2C. QING LING

3 *cun* (7,5 cm) au-dessus du coude, sur le bord interne du biceps brachial.

3C. SHAO HAI

Sur l'extrémité interne du pli de flexion du coude (lorsque celui-ci est fléchi à 90 degrés).

3a. Point habituellement non utilisé en acupuncture

Il se situe le long du nerf cubital, entre les points 5 et 4 du Cœur, en regard du point 6a du Poumon.

4C. LING DAO

Sur l'intérieur du poignet, à environ 1,5 *cun* (3,5cm) au-dessus du pli de flexion de cette articulation.

7C. SHEN MEN

Au niveau du poignet, sur le bord supérieur du pisiforme. Placez le doigt sur le nœud osseux situé à la base cubitale de la paume de main. Fermez le poing et rentrez-le en tordant le poignet vers l'intérieur (en direction de l'avant-bras). Le point 7 du Cœur se trouve dans la petite cavité sur le côté externe du tendon du cubital antérieur.

8C. SHAO FU

Sur le bord de la paume de main, côté auriculaire, entre les quatrième et cinquième métacarpiens, entre l'extrémité des annulaires et auriculaires quand vous fermez le poing.

9C. SHAO CHONG

Sur le bord radial de l'auriculaire, à environ 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de son angle unguéal.

LE MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE

1IG. SHAO ZE

Sur le bord cubital de l'auriculaire, à environ 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de son angle unguéal.

2IG. QIAN GU

Dans la dépression en avant et sur le bord cubital de la cinquième articulation métacarpo-phalangienne. Quand vous fermez le poing, ce point se trouve à la limite entre les chairs rouge et blanche du creux transversal, à l'opposé de l'articulation métacarpo-phalangienne.

3IG. HOU XI

Sur le pli situé derrière l'auriculaire lorsque vous fermez le poing. Entre les métacarpiens de l'auriculaire et de l'annulaire.

4IG. WAN GU

Côté cubital, sur le bord de la paume de la main dans la dépression entre la base du cinquième métacarpien et l'os pyramidal.

Remarque : pressez ce point après une frappe sur le point 2 du Cœur pour diminuer la douleur.

5IG. YANG GU

Côté cubital du poignet, dans le creux entre l'apophyse styloïde du cubitus et l'os pisiforme.

8IG. XIAO HAI

Sur la face postéro-interne du coude, entre l'olécrane et l'épitrochlée (après flexion du coude).

17IG. TIAN RONG

Sur le bord de la mandibule (base du maxillaire inférieur) dessous et en avant des oreilles. En arrière de l'angle mandibulaire, dans une cavité située sur le bord antérieur du muscle sternocléidomastoïdien.

LE MÉRIDIEN DE LA VESSIE

40V. WEI ZHONG

Milieu du pli de flexion du creux poplité (derrière le genou).

57v. Cheng Shan
Au milieu du mollet, à mi-distance entre le talon et le point *Wei Zhong* (40v).

60v. Kun Lun
Entre la pointe de la malléole externe et le tendon d'Achille.

65v. Shu Gu
En arrière et en dessous de la petite tête du métatarse.

66v. Zu Tong Gu
Dans la dépression antéro-inférieure de la cinquième articulation métatarso-phalangienne.

67v. Zhi Yin
Sur le bord externe du cinquième orteil, à environ 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de son angle unguéal.

LE MÉRIDIEN DU REIN

1Rn. Yong Quan
À la limite entre le tiers antérieur et le tiers moyen de l'axe médian de la plante du pied.

2Rn. Ran Gu
Dans le creux situé en dessous du bord inférieur de la tubérosité tarsienne.
Remarque : Ce point peut servir de *kuatsu* en cas de coup aux testicules. Frappez du poing avec l'articulation du médius suivant une trajectoire ascendante (vers le haut de la jambe) et massez le pied puis la jambe (en remontant).

3Rn. Tai Xi
À mi-distance entre la pointe de la malléole interne et le tendon d'Achille.

10Rn. Yin Gu
Sur le bord interne du creux poplité, entre les tendons du demi-tendineux et du demi-membraneux lorsque le genou est fléchi.

LE MÉRIDIEN DU PÉRICARDE (*XIN ZHU*)

3XZ. QU ZE
Sur le pli du coude (légèrement fléchi), côté cubital du tendon du biceps brachial.

4XZ. XI MEN
5 *cun* (12,5 cm) au-dessus du pli de flexion du poignet, entre les tendons du grand et du petit palmaire.

5XZ. JIAN SHI
3 *cun* (7,5 cm) au-dessus du pli de flexion du poignet, entre les tendons du grand et du petit palmaire.

7XZ. DA LING
Au centre du pli de flexion du poignet, entre les tendons du grand et du petit palmaire.

8XZ. LAO GONG
Quand les quatre doigts sont ramenés sur la paume, ce point se situe entre les pointes du majeur et de l'annulaire.

9XZ. ZHONG CHONG
Au centre de la pointe du majeur.

LE MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR (*SAN JIAO*)

1SJ. GUAN CHONG
Sur le bord cubital de l'annulaire, 0,1 *cun* (2,5 mm) en arrière de l'angle unguéal.

2SJ. YE MEN
À la commissure entre l'annulaire et l'auriculaire.

3SJ. ZHONG ZHU
En serrant le poing, *Zhong Zhu* se trouve entre les 4e et 5e métacarpiens, dans la dépression située à 1 *cun* (2,5 cm) au-dessus de l'articulation métacarpo-phalangienne.

6SJ. ZHI GOU
1 *cun* (2,5 cm) au-dessus de *Wai Guan* (5SJ) entre le cubitus et le radius.

10SJ. TIAN JING

Au-dessus de l'olécrane, dans la dépression lorsque le coude est en flexion.

13SJ. NAO HUI

3 *cun* (7,5 cm) en dessous de *Jian Liao* (14SJ) sur le bord postérieur du deltoïde.

16SJ. TIAN YIAO

En arrière et en dessous du creux mastoïdien (1 *cun* [2,5 cm] en dessous du niveau de l'oreille), sur le bord postérieur du sternocléidomastoïdien, à hauteur de l'angle de la mandibule.

17SJ. YI FENG

Ce point se situe dans la cavité mastoïdienne derrière les oreilles.

LE MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

20VB. FENG CHI

1 *cun* (2,5 cm) au-dessus de la racine des cheveux, sur les côtés des grands muscles du cou, proche du Grand nerf occipital, là où celui-ci contourne l'occiput.

31VB. FENG SHI

À mi-distance entre le genou et la hanche, sur le bord externe de la cuisse. Vous trouverez ce point en étendant les bras, le long du corps, juste en dessous des pointes des majeurs.

32VB. ZHONG DU

2 *cun* (5 cm) en dessous de *Feng Shi* (31VB).

38VB. YANG FU

4 *cun* (10 cm) au-dessus de la pointe de la malléole externe, sur le bord antérieur du péroné.

41VB. Zu LIN QI

Entre les quatrième et cinquième métatarsiens (petit orteil), au niveau du centre de ceux-ci ; soit deux travers de doigts au-dessus de la commissure entre le 4e orteil et le petit orteil.

42VB. DI WU HUI
Entre les quatrième et cinquième métatarsiens, 0,5 *cun* (1,3 cm) en avant de Zu Lin Qi (41VB).

43VB. XIA XI
Dans la fente entre les 4e et 5e métatarsiens, à 0,5 *cun* (1,3 cm) en arrière du bord de la petite palmure joignant les deux orteils.

44VB. ZU QIAO YIN
Sur le bord externe du quatrième orteil, 0,1 *cun* (0,25 mm) en arrière de l'angle unguéal.

LE MÉRIDIEN DU FOIE

1F. DA DUN
Sur le bord externe de la dernière phalange du gros orteil, à mi-distance entre l'angle unguéal et l'articulation inter-phalangienne.

2F. XING JIAN
0,5 *cun* (1,3 cm) en arrière du bord de la petite palmure entre le gros et le deuxième orteil.

3F. TAI CHONG
Sur le dessus du pied, entre les 2e et 3e métatarsiens, dans la dépression en arrière de l'articulation métatarso-phalangienne.

4F. ZHONG FENG
À mi-distance entre le bord antérieur de la malléole et les muscles filandreux du dessus du pied.

8F. QU QUAN
Environ 4 *cun* (10 cm) au-dessus du condyle interne du fémur, entre le droit interne et le muscle couturier.

13F. ZHANG MEN
Entre les 11e et 12e côtes flottantes, sur le bord inférieur de l'embout libre de la 11e.

LE VAISSEAU CONCEPTION (*REN MAI*)

6RM. QI HAI (*DAN TIAN*)
Entre 3 et 4 cm en dessous du nombril.

15RM. JIU WEI
Au niveau du plexus solaire, 0,5 *cun* (1,3 cm) en dessous de l'appendice xiphoïde.

24RM. CHENG JIANG
Entre le centre de la lèvre inférieure et le menton, à un travers de doigt en dessous de la limite muco-cutanée de la lèvre, sur la symphyse maxillaire.

ANNEXE

LISTE DES POINTS VITAUX

Dans les pages suivantes, vous allez prendre connaissance de listes de points vitaux (parfois nommés de manières différentes) provenant de sources diverses ; certaines sont désormais introuvables dans le commerce, d'autres sont jalousement conservées dans des collections privées et d'autres encore sont à paraître. En fait, il n'est pas très difficile de se procurer des planches illustrant les points vitaux du corps humain, ce qui est plus difficile, en revanche, c'est de trouver des documents expliquant la manière de les frapper efficacement. Cet enseignement, de même que celui de l'art de pratiquer sans risque pour le partenaire (techniques de réanimation), est l'apanage de quelques privilégiés. Rappelez-vous de ne jamais frapper ces points si vous ne pratiquez pas sous l'œil averti d'un instructeur hautement qualifié dans ce domaine et aguerri dans les techniques de réanimation. Il est, de loin, moins dangereux de localiser ces points par une pression ferme et contrôlée. D'une simple saisie ou d'une poussée, vous pouvez déjà avoir une bonne idée de la sensibilité de ces points. Cela vous apprendra à les localiser rapidement et avec précision ; vous verrez que, avec de la pratique, vos mains auront naturellement tendance à les viser lors des entraînements.

POINTS VITAUX SELON FUJITA SAIKÔ (1972)*

LA FACE ANTÉRIEURE

1	Tento	renversement du ciel
2	Choto	oiseau-lièvre
3	Kasumi	brouillard
4	Gekon	crépuscule
5	Zenshakutaku	petit étang avant
6	Wakikage	ombre de l'aisselle
7	Inazuma	éclair
8	Yako	lumière nocturne
9	Fukuto	lièvre agité
10	Mukobone	devant du tibia
11	Kori	écaille pointue
12	Uchi kurubushi	cheville intérieure
13	Sobi	frottement de l'herbe
14	Tsurigane	cloche
15	Tsukikage	ombre de la lune
16	Uchiro-shakutaku	petit étang arrière
17	Shoho	petit carré
18	Tanchu	centre de l'énergie
19	Jinchu	centre de l'homme
20	Ryomo	deux poils

LA FACE POSTÉRIEURE

1	Tendo	voie du ciel
2	Dokko	ciel unique
3	Denko	lumière irradiante
4	Ushiro inazuma	éclair arrière
5	Soto-kurubushi	cheville extérieure
6	Soobi	frottement de l'herbe
7	Ushiro-zume	point arrière écrasé
8	Kibi	queue de tortue
9	Hijizune	point écrasé du coude
10	Shuko	carapace de la main
11	Kayaku	point ouvert
12	Ushiro Shakutaku	petit étang arrière
13	Wanjun	bras domestiqué
14	Hayauchi	coup rapide

* Points vitaux énumérés par F. Saiko, H. Plée et J. Devèvre dans *L'art sublime et ultime des points vitaux* (Budo Éditions, 2004).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR HISATAKA (1976)*

1	Tento	haut du crâne
2	Miken	glande pinéale (épiphyse)
3	Bito	arête nasale
4	Bisen	racine du nez
5	Kasumi	tempe
6	Gankyu	globe oculaire
7	Jinchu	lèvre supérieure
8	Kagaku	pointe du menton
9	Mikazuki	mandibule, racine du maxillaire inférieur
10	Ryo jikou kabotoke	mastoïde
11	Nodo botoke	pomme d'Adam
12	Keido myakubu ou matsukaze	artère carotide, région des veines jugulaires
13	Hichu	creux à la base du cou
14	Kyokotsu	sternum
15	Kyosen	appendice xiphoïde
16	Tanchu	angle sternal
17	Ganka	juste en dessous des mamelons sur la cage thoracique
18	Rokkotsu ou Denko	côtes flottantes

19	Mizo ochi ou Suigetsu	plexus solaire
20	Kafuku bu ou Tanden	partie inférieure de l'abdomen
21	Kinteki	testicules
22	Inazuma	hypocondres
23	Yako	région inguinale
24	Fushito	partie externe de la cuisse
25	Shitsu to	rotule
26	Keikotsu ou Kokei	tibia
27	Sokko	cou-de-pied
28	Hijitsume	coude
29	Haisu	dos de la main
30	Kassatsu	épine dorsale
31	Kotobu	arrière du crâne
32	Keichu	nuque
33	Ushiro rokkotsu ou ushiro denko	reins
34	Kibi	coccyx
35	Hiza kubomi	creux poplité du genou
36	Kuru bushi	cheville

* Points vitaux relevés par M. Hisataka dans son livre *Scientific Karatedo* (Tokyo, Japan Publications Inc., 1976).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR G. FUNAKOSHI (1936)*

LA FACE ANTÉRIEURE

1	Ten-dô	suture coronale
2	Ten-tô	fontanelle
3	Kasumi	tempes
4	Sei-un	région péri orbitaire
5	Gan-sei	globes oculaires
6	U-to	glabelle
7	Jin-chû	maxillaires supérieurs
8	Ka-kon	face antérieur de la mandibule
9	Mi-ka-zuki	base de la machoire inférieure
10	Matsu-kaze	faces latérales du cou
11	Mura-same	creux susclaviculaire
12	Hi-chu	bord supérieur du sternum
13	Dan-chû	sternum
14	Kyô-sen	appendice xyphoïde
15	Sui-getsu	plexus solaire
16	Myô-jô	point situé à environ 2,5 cm sous l'ombilic
17	Waki-nage	creux sous-axillaire
18	Gan-ka	région sous-mamelonnaire
19	Den-kô	hypocondres, abdomen
20	Ina-zuma	abdomen, flanc
21	Uchi-shaku-taku	intérieur des poignets
22	Shu-kô	face dorsale de la main

23	Ya-kô	région inquinale
24	Fuku-to	partie externe et inférieure des cuisses
25	Uchi-kuru-bushi	malléole interne
26	Kô-ri	cou-de-pied
27	Sô-in ou Kusagakure	partie externe du dos du pied
28	Mu-kô	partie moyenne du péroné
29	Kin-teki	testicules

LA FACE POSTÉRIEURE

30	Do-kko	région mastoïdienne, derrière les oreilles
31	Kei-chû	face postérieure du corps
32	Haya-uchi	partie médiane du bord interne de l'omoplate
33	Ka-ssatsu	entre les 5e et 6e vertèbres dorsales
34	Ushiro den-kô	de chaque côté des 9e et 11e vertèbres
35	Bi-tei	extrémité de la colonne vertébrale (coccyx)
36	Ude-narashi	face postérieure du bras
37	Hiji-zume	face interne du coude
38	Soto-shaku-taku	entre le radius et le cubitus, sur le dos du poignet
39	Ushiro-inazuma	pli sous-gluteus (pli fessier)
40	Sô-bi	partie inférieure du muscle soléaire

* Points vitaux relevés par Gichin Funakoshi dans *Karate-dô Kyôhan : Texte fondateur de la Voie de main vide* (Tokyo, 1936), traduction en cours chez Budo Éditions (projet 2007). Traduction du japonais par Suzuki-Johnston, traduction vers le français d'Alex Febo.

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR E. J. HARRISON (1959)*

1	Tendo	sommet du crâne
2	Tento	fontanelle ou espace entre le sommet du crâne et l'os frontal
3	Komekami	les tempes
4	Mimi	les oreilles
5	Miken	base du nez, au centre du front
6	Seidon	contour des yeux
7	Gansei	globes oculaires
8	Jinchu	sillon labio-nasal ou point juste en dessous du nez
9	Gekon	point juste en dessous de la lèvre inférieure
10	Mikazuki	la mâchoire
11	Dokko	creux mastoïdien derrière les oreilles
12	Keichu	nuque
13	Shofu	côté du cou
14	Sonu	point entre la gorge et le haut du sternum
15	Hichu	creux à la base du cou ou cartilage thyroïde dans le larynx
16	Danchu	sommet du sternum
17	Kyototsu	base du sternum
18	Suigetsu	plexus solaire

19	Kyoei	aisselles, approximativement entre les 5e et 6e côtes
20	Ganchu	sous les mamelons
21	Denko	entre les 7e et 8e côtes
22	Inazuma	flanc du corps, légèrement au-dessus des hanches
23	Myojo	point situé à environ 2,5 cm sous le nombril
24	Soda	7e vertèbre cervicale
25	Katsusatsu	entre les 5e et 6e vertèbres dorsales
26	Kodenko	première vertèbre lombaire
27	Wanshun	haut de la partie externe de la moitié supérieure du bras
28	Hijizume	articulation du coude
29	Udekansetsu	articulation du bras
30	Kote	poignet ou dos de la partie inférieure de l'avant-bras
31	Uchijakuzawa ou Miyakudokoro	parties internes de l'avant-bras, là où les pulsations cardiaques se font sentir
32	Sotojakuzawa	identique au précédent sur le flanc externe de l'avant-bras
33	Shuko	dos de la main
34	Kinteki	testicules
35	Yako	flanc interne du haut de la cuisse

* Points vitaux recensés par E. J. Harrison dans son *Manual of Judo* (New York, W. Foulsham & Co., 1959, pages 156 et 157).

36	Fukuto	flanc externe du bas de la cuisse
37	Hizakansetsu	articulation du genou
38	Kokotsu	arête interne du tibia (entre celui-ci et le péroné) à mi-distance entre la cheville et le genou
39	Uchikurobushi	malléole intérieure de la cheville
40	Kori	partie supérieure du cou-de-pied
41	Kusagakure	tranchant externe du dessus du pied
42	Bitei	coccyx (petit os de forme triangulaire à l'extrémité de la colonne vertébrale de l'être humain)
43	Ushiro Inazuma	dessous les fesses
44	Sobi	point situé à l'intérieur de la partie inférieure de la jambe (vers la base du mollet)

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR YOKOYAMA ET OSHIMA (1915)*

1	Tento	sommet du crâne
2	Kasumi	tempes
3	Jinchu	suture des maxillaires supérieurs
4	Murasame	cavité supra-claviculaire
5	Hichu	encoche supra-sternale
6	Danchu	sommet du sternum
7	Ganchu	pectoraux, juste sous les mamelons
8	Tsukikage	sur le côté gauche, vers la première côte en partant du bas
9	Myojo	point situé à environ 2,5 cm sous l'ombilic
10	Uto	glabelle
11	Matsukaze	flanc du cou
12	Shoho	environ 5 cm sous *Hichu*
13	Suigetsu	plexus solaire
14	Denko	sur le côté droit, vers la première côte en partant du bas
15	Tsurigane	testicules

* Points vitaux énumérés par S. Yokoyama et E. Oshima dans *Judo* (Japon, Nishodo, 1915).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR C. G. CASEY (1984)*

1	Yang pai	point central du crâne, légèrement en arrière de la racine des cheveux
2	Han yen	entre le coin externe de l'œil et la partie supérieure de l'oreille, au niveau de la suture des os frontal, pariétal et temporal
3	Hsuan lu	tempes
4	Tsuan chu	entre les sourcils
5	Szu pai	juste sous l'œil, sur l'os malaire
6	Hsuan chi	creux de la gorge
7	Chian	centre du maxillaire inférieur
8	T'ien yu	sur le muscle sternocléidomastoïdien
9	Jen ying	deux côtés du larynx, juste sous l'angle formé par le maxillaire
10	Chueh p'en	les centres nerveux derrière la clavicule
11	Hua kai Tzu kung Yu t'ang Shang chung Chung ting	le cartilage effectuant la jonction entre les côtes et le sternum
12	Chi wei	l'aire située sous le plexus solaire
13	Ch'i hai	environ 7 cm sous le nombril
14	Yi hsi	sous l'aisselle, entre les 4^{e} et 5^{e} côtes

15	Pu lang	sur le flanc, au niveau de la base du sternum, entre les côtes
16	Chi shi	à mi-distance entre l'os de la hanche et la dernière côte sur la verticale formée par l'axe médian de la cuisse
17	San yang lo	sur le poignet, environ 2,5 cm au-dessus des extrémités distales du radius et du cubitus
18	Lao kung	à l'intérieur du poignet, environ 2,5 cm au-dessus de la base de la paume de main, selon une légère inclinaison vers le cubitus
19	Yin lien	à l'intérieur et à peine au-dessus de l'axe médian de la cuisse (lorsque l'individu est couché sur le dos) au niveau de la partie basse du scrotum.
20	Feng shi	extérieur de la cuisse, à mi-distance entre le genou et la hanche
21	Chung feng	un point juste en dessous et légèrement en avant de la malléole intérieure
22	Nei t'ing	sur le cou-de-pied, entre les premier et deuxième orteils, quelque 3,7 cm au-dessus de l'articulation

* Points vitaux recensés par C.G. Casey dans *Chinese Mind-Hit boxing: Secrets of Kai Sai Kung Fu (A Study in Esoteric Energy Methods)* (Kyoshu Mission, 1984).

23	Yung ch'uan	sur la voûte plantaire, à environ 3 cm en arrière de la balle du pied, vers le tranchant interne
24	Chi hsu	sur le nerf juste sous la malléole externe
25	Wan ku	base du crâne
26	Feng ch'ih	entre les 3^{e} et 4^{e} vertèbres cervicales
27	Ta ch'ui	à environ 2,5 cm de chaque côté de la 7^{e} vertèbre cervicale

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR C. V. GRUZANSKI (1968)*

1	Tendo	sommet du crâne
2	Tento	fontanelle ou espace entre le sommet du crâne et l'os frontal
3	Komekami	tempes
4	Mimi	oreilles
5	Seidon	contour des yeux
6	Miken	base du nez, entre les yeux
7	Gansei	globes oculaires
8	Jinchu	sillon labio-nasal, au-dessus de la lèvre supérieure
9	Gekon	au-dessous de la lèvre inférieure
10	Mikazuki	mâchoire
11	Hichu	base de la gorge, pomme d'Adam, ou cartilage thyroïde du larynx
12	Danchu	sommet du sternum
13	Sonu	entre la gorge et l'extrémité supérieure du sternum
14	Kyototsu	base du sternum
15	Suigetsu	plexus solaire

* Points vitaux répertoriés par C.V. Gruzanski dans son *Spike and Chain : Japanese Fighting Arts* (Vermont, Charles E. Tuttle Co., 1968, pages 77 à 82).

16	Kyoei	sous les aisselles, entre les 5e et 6e côtes
17	Inazuma	sur le flanc du corps, légèrement au-dessus des hanches
18	Ganchu	sur les pectoraux, en dessous des mamelons
19	Myojo	environ 2,5 cm sous le nombril
20	Denko	entre les 7e et 8e côtes
21	Kinteki	testicules
22	Yako	intérieur de la partie supérieure de la cuisse
23	Fukuto	extérieur de la partie inférieure de la cuisse
24	Hizakansetsu	articulation du genou
25	Kokotsu	point central du tibia
26	Uchikurobushi	intérieur de l'articulation de la cheville
27	Kori	partie haute du cou-de-pied
28	Kusagakure	partie haute du tranchant externe du pied
29	Dokko	cavité mastoïdienne, derrière l'oreille
30	Keichu	nuque
31	Shofu	côté du cou
32	Soda	dans le dos, entre les omoplates

33	Wanshun	haut de la partie externe de la moitié supérieure du bras
34	Katsusatsu	juste sous *Soda*
35	Jinzo	rein
36	Hijizume	articulation du coude
37	Kanzo	foie
38	Udekansetsu	articulation du bras
39	Kote	poignet ou dessus de la partie inférieure de l'avant-bras
40	Kodenko	première vertèbre lombaire
41	Bitei	coccyx, petit os de forme triangulaire à l'extrémité de la colonne vertébrale chez l'être humain
42	Sotojakuzawa	dessus de l'avant-bras
43	Uchijakuzawa ou Miyakudokoro	intérieur de l'avant-bras, là où les pulsations cardiaques se font sentir
44	Shuko	dos de la main
45	Ushiro-inazuma	point situé sous les fesses (nerf sciatique)
46	Sobi	base du mollet
47	Akiresuken	tendon d'Achille

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR H. H. CHOI (1965)*

1	Taesinmun	crâne
2	Migan	arêtes du nez
3	Angom	paupières
4	Anbu	yeux
5	Injung	sillon labio-nasal
6	Moktongmaek	artère du cou
7	T'ok	pointe du menton
8	Soegol sang'wa	clavicule
9	Kyolhu	pomme d'Adam
10	Sumt'ong	trachée
11	Kasum	poitrine
12	Sonmok	poignet
13	Myongch'i	plexus solaire
14	Chonggwong	côtes
15	P'almok kwanjol	articulation du coude
16	Hyoppok	côtes flottantes
17	Habokpu	abdomen
18	Nangsim	aine

19	Ch'ibu	intérieur des cuisses
20	Kyonggol	tibia
21	Palttung	cou-de-pied
22	Kwanjanori	tempes
23	Huibu	pointes d'oreilles
24	Polttagwi	mâchoire
25	Witmok	haut du cou
26	Kyon kap	partie supérieure du dos
27	Kyodurang	aisselles
28	Kyong ch'u	chute des reins
29	K'ong p'at	rein
30	Ansonmok	intérieur du poignet
31	Mijobu	coccyx
32	Ogum	creux poplité
33	Murup Kwanjol	articulation de la jambe
34	Changttanji	mollet
35	Twitch'uk yakchom	tendon d'Achille

* Points vitaux recensés par H.H. Choi dans *Taekwon-Do : The Art of Self-Defense* (Séoul, Daeha Publications Co., 1965).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR M. HASHIMOTO (1964)*

1	Suigetsu	plexus solaire
2	Hichu	encoche supra-sternale
3	Tanchu	angle sternal
4	Tanden	env. 2,5 cm sous l'ombilic
5	Ganka	région pectorale, sous les mamelons
6	Inazuma	région lombaire
7	Tento	sommet du crâne
8	Doko	cavité derrière l'oreille
9	Kasumi	tempe
10	Seidon	contour des yeux
11	Jinchu	sillon labio-nasal, point au-dessus de la lèvre supérieure
12	Gekon	centre du maxillaire inférieur
13	Mikazuki	mâchoire
14	Uchi Shakutaku	intérieur du poignet
15	Soto Shakutaku	extérieur du poignet

16	Shuko	dos de la main
17	Fukuto	côté de la partie inférieure de la cuisse
18	Uchikurobushi	intérieur de l'articulation de la cheville
19	Kori	partie haute du cou-de-pied
20	Kusagakure	tranchant externe du bout du pied
21	Ushiro Inazuma	sur les cuisses, juste en-dessous des fesses
22	Kusanagi	partie inférieure du muscle soléaire
23	Hayauchi	centre de la ceinture scapulaire
24	Kassatsu	entre les 5e et 6e vertèbres dorsales
25	Bitei	coccyx

* Points vitaux de M. Hashimoto dans *Atsukunai Okyu Nyûmon* (*An Introduction to Acupuncture and Moxibution without cautery*) (Tokyo, 1964).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR H. I. HANCOCK (1905)*

1	Bas de la jambe	de chaque côté et en face du tibia, à mi-distance entre le genou et la cheville
2	Haut de la jambe	à mi-hauteur entre le genou et l'articulation coxo-fémorale, de face ou bien en oblique, suivant une trajectoire antéro-latérale
3	Coup latéral	à angle droit, de chaque côté du buste, dans la partie charnue juste sous la dernière côte flottante
4	Rein	dans le creux des reins (partie souple juste sous la dernière côte)
5	Avant-bras	de chaque côté, à mi-distance entre les articulations du coude et du poignet
6	Partie supérieure du bras	frappez le biceps de face ou bien en oblique (si vous faites face à vote adversaire), à mi-hauteur entre le coude et l'épaule
7	Clavicule	sur la clavicule, à mi-hauteur entre la pointe de l'épaule et le sternum
8	Épaule	à mi-distance entre la pointe de l'épaule et le cou
9	Flanc du cou	à mi-chemin entre l'os de la mâchoire et la clavicule
10	Extrémité inférieure de la colonne	ce point est considéré trop dangereux.

* Points vitaux énumérés par H. I. Hancock dans *The Complete Kano Jiu-Jitsu Jiudo*, G.P. Putnam's Sons, New York/London.

POINTS VITAUX RELEVÉS SELON Y. K. YABE (1904)*

1	Ryo Jikou Kabotoke	cavité sous les oreilles
2	Keichu	nuque
3	Kassatsu	sur la colonne vertébrale, entre la 5e et la 6e vertèbre
4	Ushikro Denko	reins
5	Kibi	coccyx
6	Jinchu	lèvre supérieure
7	Kagaku	pointe du menton
8	Mikazuke	bases du maxillaire inférieur (mandibules)
9	Matsukaze	flanc du cou, sur l'artère carotide
10	Kyokotu, kyosen, ou tanchu	plexus solaire
11	Kinteki	testicules
12	Ude	de chaque côté de l'avant-bras, à mi-distance entre les articulations du poignet et du coude

* Points vitaux énumérés par Yae Kichi Yabe *dans Jiu-Jutsu : The Japanese National System of Physical Training and Self-Defense* (Rochester, Clark, Dudley and Co., 1904).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR J. WU (1990)*

1	Taiyang	24	Fengfu
2	Erqiao	25	Fengchi
3	Yanhou	26	Yamen
4	Yasai	27	Tiantu
5	Jianjing	28	Xinkan
6	Xuanji	29	Shaohai
7	Jiangtai	30	Quze
8	Qimen	31	Quchi
9	Zhangmen	32	Gongsun
10	Neiguan	33	Rugen
11	Hegu	34	Zhubin
12	Xinkan	35	Weizhong
13	Taichong	36	Fengyan
14	Wanmai	37	Rudong
15	Binao	38	Beiliang
16	Jugu	39	Jingchu
17	Dantian	40	Xiaoyao
18	Danzhong	41	Weilong
19	Huiyin	42	Beixin
20	Yongquan	43	Yanggu
21	Baihiu	44	Yangchi
22	Ermen	45	Fengwei
23	Tianrong	46	Tianrong

* Points vitaux recensés par J. Wu dans *Chinese Kung Fu Series: 72. Consummate Arts Secrets of the Shaolin Temple: Compiled by Wu Jiaming*, traduction de Rou Gang revue et corrigée par Yang Yinrong (Fujian, Fujian Science and Technology Publishing House, 1990).

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR J. KANO (1937)*

1	Tendo	7	Suigetsu
2	Uto	8	Getsuei
3	Kasumi	9	Denko
4	Dokko	10	Myojo
5	Jinchu	11	Tsurigane
6	Kachikake	12	Shitsu

POINTS VITAUX SELON B. J. COSNECK (1944)**

1	Lèvre supérieure	14	Cornée
2	Tempes et oreilles	15	Creux de l'aisselle
3	Poignet ou os du pouce	16	Cavité derrière le lobe de l'oreille
4	Biceps	17	Entre le maxillaire inférieur et la gorge
5	Testicules	18	Mollet
6	Pomme d'Adam	19	De part et d'autre de la colonne vertébrale
7	Reins	20	Pectoraux ou sous les bras
8	Clavicule	21	Plexus solaire
9	Mandibules	22	Oreilles
10	Os temporal	23	Cou-de-pied
11	Arête du nez	24	Narines
12	Nuque		
13	Gorge, sous la pomme d'Adam		

* Points vitaux recensés par Jigoro Kano dans *Judo: Jujutsu* (Tokyo, Maruzen Company Ltd., 1937).

** Points vitaux répertoriés par B.J. Cosneck dans son *American Combat Judo* (New York, Sentinel Books Arts Crafts Sports Education, 1944).

POINTS VITAUX SELON R. A. TRIAS (1980)*

1 Sommet du crâne
2 Os frontal au-dessus des yeux
3 Lobes oculaires
4 Arête nasale
5 Sous le nez
6 Mâchoire
7 Sous la lèvre inférieure
8 Flancs du nez
9 Pomme d'Adam
10 Gorge
11 Clavicules
12 Partie haute du sternum
13 Entre les 5e et 6e côtes
14 Biceps
15 Sous les mamelons
16 Partie inférieure du sternum
17 Entre les 7e et 8e côtes
18 Rate
19 Plexus solaire
20 Côtes flottantes
21 Sous le nombril
22 Dessus de l'avant-bras
23 Partie interne du poignets
24 Vessie
25 Aine
26 Devant des cuisses
27 Rotules
28 Tibias
29 Intérieur et extérieur des chevilles
30 Cou-de-pied
31 Base du crâne
32 Derrière les oreilles
33 Artères carotides, sur les flancs du cou
34 7e vertèbre
35 Trapèzes
36 Entre les deux omoplates, au niveau de leur extrémité supérieure
37 Dos de la partie supérieure du bras
38 Reins
39 Chute des reins
40 Dessus de l'avant-bras
41 Coccyx
42 Dos de la main
43 Partie postérieure de la cuisse
44 De part et d'autre du genou
45 Mollet
46 Arrière du talon
47 Plante du pied

POINTS VITAUX RELEVÉS PAR P. WANG ET W. ZENG (1983)**

1	Baihui	12	Dantian
2	Xuanguan	13	Mingmen
3	Yuzhen	14	Huantiao
4	Jianjin	15	Weilu
5	Jiaji	16	Huiyin
6	Shanzhong	17	Fengshi
7	Quchi	18	Yanglingquan
8	Chize	19	Yinlingquan
9	Shaohai	20	Yongquan
10	Neilaongong	21	Yifeng
11	Wailaogong		

* Points vitaux de R.A. Trias dans *The Pinnacle of Karate* (USA, 1980).

** Points vitaux recensés par P. Wang et W. Zeng dans *Wu Style Taijiquan* (Hong Kong, Hai Feng Publishing Co., 1983).

Les adeptes occidentaux de karaté, kung-fu et taekwondo sont souvent décontenancés face à certains exercices de leur discipline. Alors que notre logique occidentale, liée à la physique, juge certains mouvements «peu crédibles», il n'en est rien pour les Orientaux.

Pourquoi ?
C'est ce que Rick Clark nous apprend avec ce livre.

Découvrez dans cet ouvrage un savoir fondamental, une science qui consiste à localiser et identifier avec précision les points vitaux du corps humain à partir d'exemples tirés des katas japonais et des hyung coréens qui vous amèneront à considérer ces exercices conventionnels d'un autre œil. Vous pensiez les connaître, détrompez-vous, ils recèlent quantité d'applications pour un pratiquant averti.

Rick CLARK a débuté son étude des arts de combat en 1962 à l'âge de 14 ans et s'est rapidement passionné pour cet univers riche et exotique. Son expérience, qui va du judo aux arts martiaux coréens en passant par le jujitsu et le karaté, sa profonde compréhension de la physiologie humaine et son goût prononcé pour la recherche l'ont amené à réaliser une véritable révolution sur le plan martial dans les pays anglo-saxons. Il enseigne aux États-Unis, dans l'Indiana, et dirige régulièrement des stages en Europe portant sur l'enseignement les points vitaux et leur application en combat.

ISBN 978-2-84617-067-3
9 782846 170673

€ 17,50
www.budo.fr

BUDO Éditions